Revista del Consumidor

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

CERVEZA

ANALIZAMOS EL APORTE NUTRIMENTAL DE 50 REFRESCANTES OPCIONES

Y las 5 TIENDAS POR INTERNET con más quejas son...
> sig. página

Chiles en nogada

ESTUDIO DE CALIDAD

Ropa deportiva

Resistencia, peso y frescura, a prueba

ENTRE BITS Y BYTES

¿Qué tan inteligente es tu teléfono móvil?

Conoce las gamas y características de estos inseparables compañeros

¡10 tips para que tu regreso a clases sea de excelencia!

SEPTIEMBRE DE 2016
Núm. 475
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de septiembre de 2016
00475
7 503021 754318

Come sano, variado y suficiente ❧ Platillo Sabio Profeco

¡BLOQUEA LAS LLAMADAS PUBLICITARIAS!

Registra tu número fijo o celular llamando al

9628 0000

desde las ciudades de Guadalajara, México, Monterrey y sus áreas metropolitanas

01800 962 8000

desde cualquier otro lugar de México

http://repep.profeco.gob.mx

en línea

En 60 segundos evitarás que empresas de los sectores Comercial, Telecomunicaciones o Turístico te llamen con mensajes comerciales o usen tu información con fines mercadotécnicos o publicitarios.

Los proveedores y empresas tendrán hasta 30 días a partir de tu inscripción para dejar de llamarte. Si después de ese momento continúan las llamadas, denúncialas al Teléfono del Consumidor:
5568 8722 - 01800 468 8722

Si requieres más información sobre el
Registro Público para Evitar Publicidad
visita **http://repep.profeco.gob.mx**

REGISTRO PÚBLICO PARA EVITAR PUBLICIDAD

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Las 5 tiendas en internet con más quejas presentadas ante Profeco son:

	Quejas*	Conciliación	Principales motivos de reclamación
WALMART	**918**	**96%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Devolver el depósito ▪ Cumplir los plazos para la entrega del producto o servicio
LIVERPOOL	**652**	**95%**	**Negativa a:** ▪ Hacer efectiva la garantía ▪ Entregar el producto o servicio » Defectos de fabricación
MERCADOLIBRE	**347**	**87%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Devolver el depósito ▪ Hacer cambio o devolución
AEROMÉXICO	**313**	**93%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Hacer cambio o devolución ▪ Devolver el depósito
VIVAAEROBÚS	**276**	**83%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Hacer cambio o devolución ▪ Pagar por pérdida del producto

*Cifras de julio 2015 a junio 2016

Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos: **datos.profeco.gob.mx**

Si tienes alguna duda o fuiste víctima del abuso de alguna tienda en línea, podemos ayudarte.
Entra a **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** o llámanos al **5568 8722** - **01800 468 8722**.

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

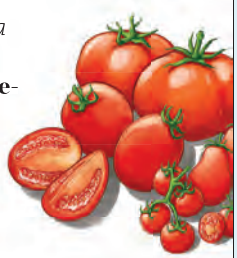
CONTENIDO

4 | *Qué hacer si...*
Quieres conservar tu número al cambiar de compañía celular

6 | *Léxico consumidor*
Para cambiar de proveedor de telefonía te ayudará aprender las palabras de los expertos

8 | *Guía de compra*
Échale los kilos, pero para elegir nueva lavadora

10 | *De temporada*
¿Sabías que hay más de tres variedades de tomate y que antes de la Colonia ya se comían en nuestro país?



12 | *Salud y nutrición*
Dejar de comer carne está de moda, pero debes considerar tus requerimientos nutricionales

16 | *Economía digital*
Si quieres vender lo que ya no utilizas, conoce las plataformas en línea que puedes usar

18 | *Entre bits y bytes*
Conoce qué hace que tu teléfono móvil sea o no "inteligente"

32 | *Estudio de Calidad*

ROPA DEPORTIVA

PUSIMOS A SUDAR A LAS PRENDAS QUE UTILIZAN LOS ATLETAS MEXICANOS PARA GARANTIZAR QUE CONSIGAS TU PRÓXIMA META

42 | *El laboratorio Profeco presenta*

Cervezas nacionales e importadas

Comparamos 50 cervezas y las analizamos para que conozcas qué bebes mientras disfrutas de una reunión familiar con amigos o mientras ves por televisión a tu equipo favorito

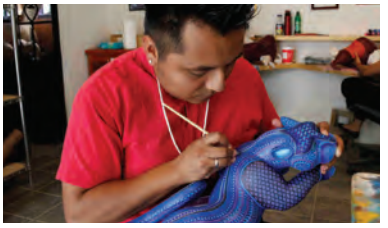
20 | *Tendencias*
Detén la fuga de dinero por el desperdicio de comida. El problema es más grave de lo que crees

26 | *Brújula de compra*
Te contamos los detalles sobre cómo funciona una alarma para casa o negocio

28 | *Radiografía*
Antes de rentar un automóvil analiza qué opciones hay

52 | *Tecnología doméstica*
Aprende a elaborar una vela para ahuyentar a los mosquitos

54 | *Manos a la obra*
Oaxaca es el origen de los alebrijes. Lee sobre esta historia productiva



56 | *Numeralia*
La cocina mexicana es motivo de orgullo, y estas cifras dan cuenta de ello

Revista del **Consumidor**

Procurador Federal del Consumidor
Ernesto Nemer Alvarez

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Martha Angón Paz

Director General de Difusión
Marco José Sánchez Lira

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Aldo Pavón Segura
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Uriel Rodríguez Meléndez

Director Editorial
Uriel Rodríguez Meléndez

Jefa de Información
Montserrat Bustos Cardona

Reporteras
Thalía Castillo Gill
Azul Rocío Ramírez Vargas

Corrector de estilo
Aarón Colín Abúndez

Editor Gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
Enrique Arechavala
José Rodríguez

Colaboradores
Alma Beade Ruelas
Essa Borquez
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Alberto Rojas Eguiluz

Departamento de Distribución y Circulación
Susana Frías de Cristóbal

Suscripciones y Publicidad
5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx

http://rdel.co/digital

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 41,550 ejemplares.

Quieres conservar el número de tu celular al cambiar de compañía móvil

Migrar tu número de una compañía de telefonía celular a otra no tiene por qué ser "algo del otro mundo". Conoce qué necesitas saber sobre la **portabilidad numérica**, tus derechos y cómo llevarla a cabo.

Sin importar cuál sea el motivo para cambiarte de operador –un nuevo plan con mayor cobertura, mejor servicio o una tarifa más atractiva–, puedes seguir usando el mismo número de siempre. La portabilidad es un derecho incluido en la **Ley Federal de Telecomunicaciones y Radiodifusión** y en la **Carta de Derechos Mínimos de los Usuarios de Telecomunicaciones**, que establece que el proveedor del servicio tiene la obligación de realizar el procedimiento de manera gratuita en no más de 24 horas, bajo solicitud del consumidor y sin ningún tipo de penalidad.

Pasos para realizar el trámite de portabilidad

1 Puedes solicitarlo a través de una llamada o enviando un mensaje de texto con la palabra "**NIP**" al número 051. También lo puedes hacer de manera presencial en un centro de atención a clientes.

2 El **NIP** de confirmación es un número de identificación personal compuesto por cuatro dígitos y tiene una vigencia de 15 días naturales a partir de su generación.

Cuando hablamos de “portabilidad” nos referimos a cambiar de compañía telefónica móvil conservando el mismo número

3 Una vez que solicitaste la portabilidad de tu número, recibirás un mensaje de texto por parte del **Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT)** con la leyenda: “Está iniciando el cambio de empresa de telefonía móvil. Entregue el **NIP** a la nueva empresa sólo si desea cambiarse. Su **NIP** es vigente al DD-MM-AA (día, mes y año)”.

4 Tu antiguo operador no podrá contactarte para solicitar tu aprobación para recibir llamadas de promoción de sus servicios al menos **15 días naturales** a partir de la ejecución de la portabilidad.

5 Los documentos que debes presentar con tu nuevo proveedor son:

- **Personas físicas**: identificación oficial, número a portar, **NIP de confirmación**, fecha en la que deseas realizar la portabilidad (opcional).
- **Personas morales**: identificación oficial, documento público con el que se acredite la personalidad para una plena representación legal, formato de solicitud de portabilidad llenado, comprobante de numeración y documentación que acredite que el número ha sido cancelado y no hayan transcurrido más de 40 días naturales.

Antes de portar tu número, asegúrate de no tener ningún adeudo con relación a tu equipo y de comprobar que tu teléfono esté desbloqueado. Si no te acuerdas de tu clave de desbloqueo, solicítasela a tu proveedor móvil. Es gratis

En caso de que el proveedor se niegue, restrinja, condicione o cobre la portabilidad, acércate a **Profeco** a través de **Concilianet http://concilianet.profeco.gob.mx/Concilianet/inicio.jsp,** o llama al **Teléfono del Consumidor: 5568 8722** o al **01800 468 8722.**

¿QUIERES SABER MÁS?

http://rdel.co/portabilidad

PORTABILIDAD

Gracias a la portabilidad numérica, si el servicio que ofrece tu compañía de telefonía no te satisface, ¡te pierde! Conoce algunos de los términos que usarás cuando quieras ejercer tu derecho a conservar tu número

Concesionario: empresas autorizadas para operar y explotar redes públicas de telecomunicaciones; es decir, las compañías telefónicas.

Número geográfico: aquel cuyos primeros dígitos indican la ubicación geográfica a la que está adscrita la línea (por ejemplo, 55 para la Ciudad de México, 81 para Monterrey y 998 para Cancún).

Número no geográfico (NNG): no indica dónde está ubicada la línea. Generalmente son contratados por empresas o instituciones.

Portabilidad numérica: es el derecho que tienes como usuario de telefonía fija o móvil a conservar tu número telefónico cuando decides cambiar de operador.

Proceso de portabilidad: puedes hacerlo presencialmente o en línea, siempre y cuando tus documentos (identificación oficial y formato de solicitud) sean legibles.

Formato de solicitud de portabilidad: documento que deberás llenar, ya sea en formato impreso o digital, y que deberás entregar a tu proveedor para iniciar el proceso.

NIP de confirmación: número de identificación personal compuesto por 4 dígitos, que se genera aleatoriamente por el sistema y se te envía por mensaje a tu teléfono para que acredites y confirmes tu voluntad de portar tu número telefónico.

Pospago: al contratar este esquema, pagas la cuenta de tus servicios periódicamente después de haberlos utilizado.

Prepago: mediante este esquema, pagas el servicio antes de usarlo.

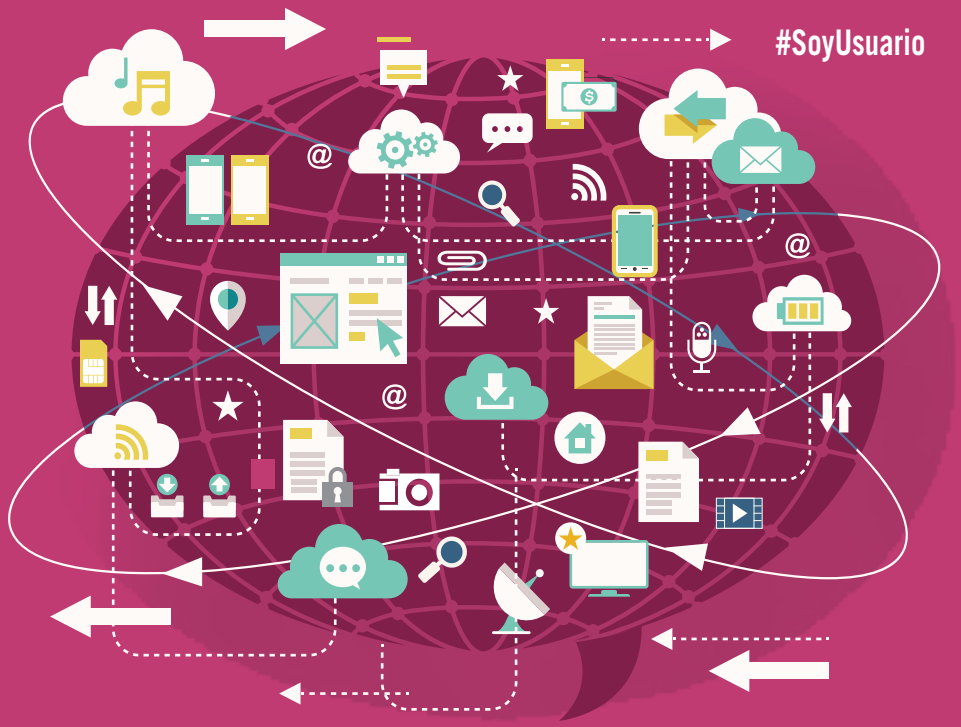
Fuentes:

Reglas de Portabilidad Numérica, consultado en http://www.ift.org.mx/sites/default/files/contenidogeneral/temas-relevantes/dofpiftext061114213.pdf

Todo lo que debes saber sobre la portabilidad numérica, consultado en http://www.ift.org.mx/usuarios-telefonia-movil/todo-lo-que-debes-saber-sobre-la-portabilidad-numerica

www.gob.mx/profeco
www.soyusuario.ift.org.mx

#SoyUsuario



CARTA DE DERECHOS MÍNIMOS DE LAS Y LOS USUARIOS DE TELECOMUNICACIONES

SUBPROCURADURÍA DE TELECOMUNICACIONES

1. Libertad de elegir
2. A la portabilidad y el desbloqueo
3. A condiciones de contratación claras, justas y equitativas
4. Cargos por servicio
5. A la calidad en el servicio y en el equipo terminal
6. A la información
7. A la protección
8. Derechos adicionales de los usuarios de televisión de paga (Por cable o vía satélite)
9. A la suspensión del servicio por reporte de robo o extravío
10. De acceso gratuito a un número telefónico de servicios de emergencia
11. A la no discriminación
12. A la privacidad y a la protección de datos personales
13. De accesibilidad de los usuarios con discapacidad

CONTÁCTANOS

/ProfecoOficial
@Profeco
ProfecoTV
www.gob.mx/profeco
www.telefonodelconsumidor.gob.mx
www.concilianet.profeco.gob.mx

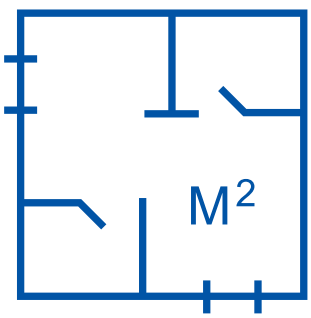
ift INSTITUTO FEDERAL DE TELECOMUNICACIONES
SE SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
MOVILIDAD MÉXICO

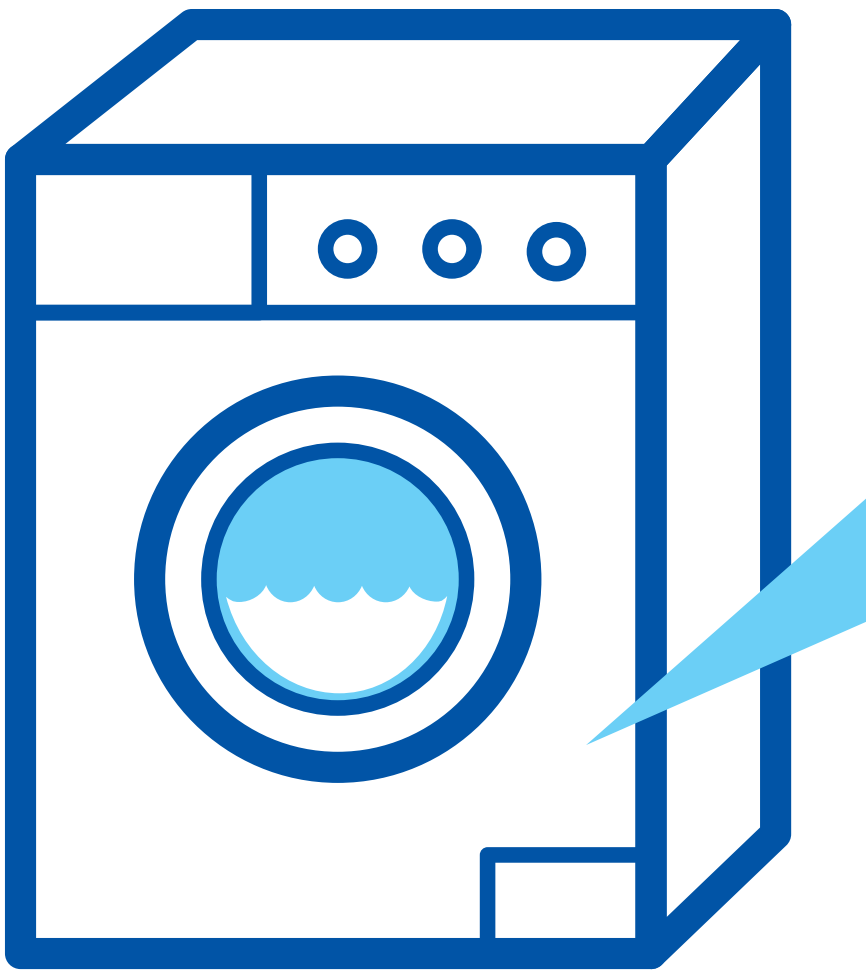
Guía de Compra

Lavadoras

Encuentra aquí algunas cosas importantes que debes considerar al elegir este electrodoméstico

¿Tienes poco espacio?
Lo ideal sería una lavadora compacta. Miden menos de un metro de altura y su capacidad de carga ronda entre los 5-6 kg. La desventaja es que sus opciones de ciclos de lavado son limitados.





¿Problemas de espalda o rodillas?
Una de carga superior es una buena opción, ya que no es necesario agacharse ni arrodillarse. Además te permite agregar alguna prenda que hayas olvidado echar una vez que el lavado comenzó.

Considera factores como si la puerta de la lavadora golpea la pared o el techo (carga frontal o superior) cada vez que la abras

Anota las dimensiones del lugar en el que piensas instalarla; también checa que pueda pasar por pasillos y puertas

¿Lavas mucha o poca ropa?

Si vives solo o con otra persona, te puede servir una lavadora con capacidad para 6 kg. Si son tres, una de 7 kg bastará. Para familias de cuatro integrantes lo ideal es una lavadora de 8 kg. Para lavar ropa de más de cuatro personas, lo mejor es una de 9 kg.

¿Tienes ropa delicada?

En este caso, aparte de seguir "de pe a pa" las instrucciones de lavado, puedes optar por una lavadora de carga superior o frontal pero sin agitador, ya que éste puede provocar que la ropa se enrede y se maltrate la tela. Algunos modelos de alta eficiencia tienen ciclos especiales que limpian materiales específicos, por ejemplo la pana, lana o seda.

Algunas recomendaciones:

- Haz cargas uniformes de acuerdo con la capacidad de la lavadora; si pones ropa de más quedará mal lavada, se desgastarán las prendas y se corre el riesgo de forzar el motor
- Si eres de las personas que prefiere lavar sus edredones en casa—siempre y cuando no sean de pluma—, opta por una máquina sin agitador, para que el espacio sea mayor y el edredón se pueda mover libremente
- Los modelos más recientes, sin importar si son de carga frontal o superior, han mejorado su eficiencia en el lavado permitiendo el ahorro de agua, electricidad y detergentes

¿QUIERES SABER MÁS?

Lavadoras ["Revista del Consumidor TV" 28.1]

http://rdel.co/lavadoras

Dale PLAY

Fuentes

Entrevista

Mtra. Lourdes Sousa Combe
Directora de la Academia de Servicios de la Escuela de Administración de Instituciones (ESDAI) de la Universidad Panamericana.

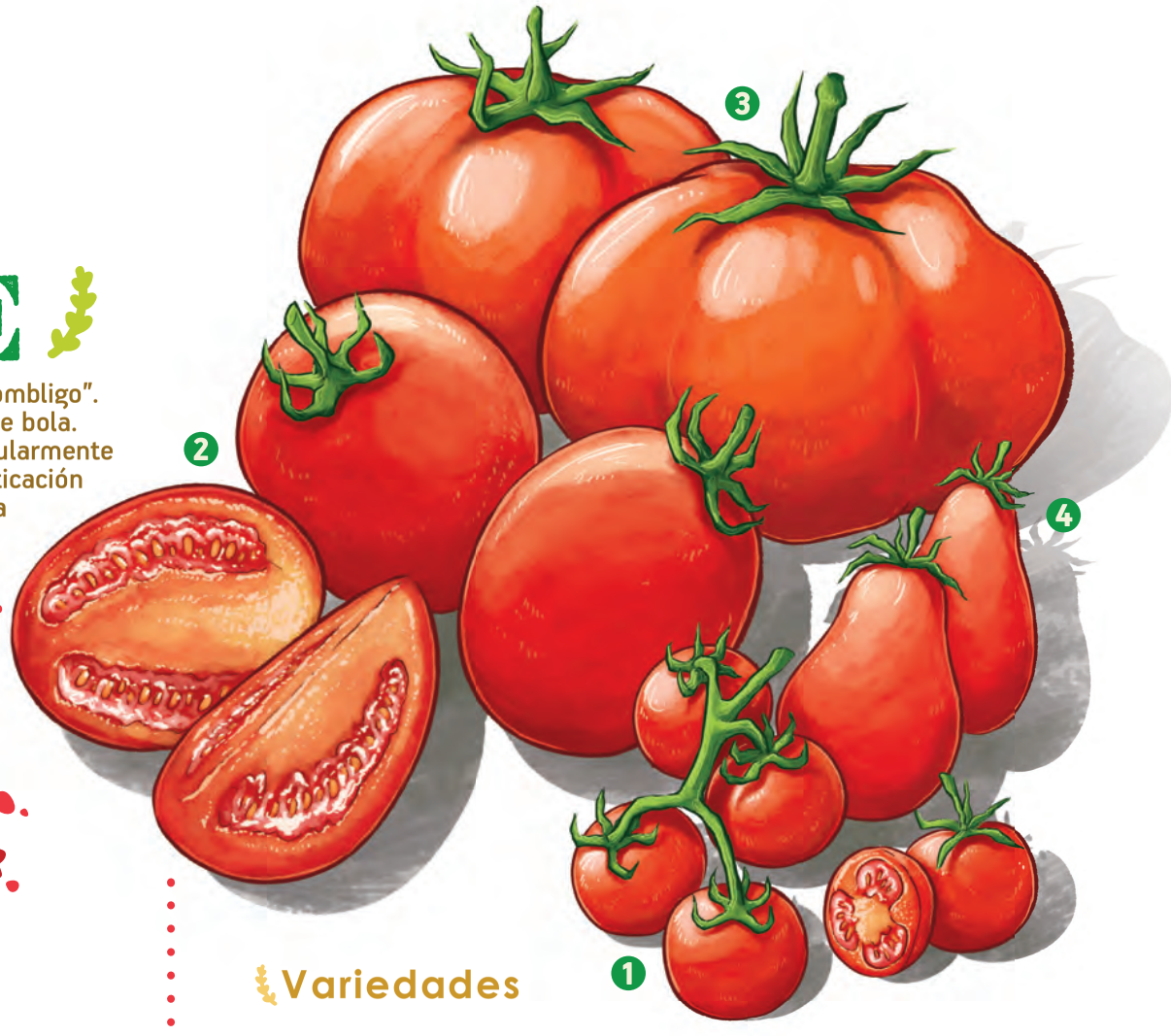
Revistas

Revista del Consumidor, (Diciembre 2014). Electrodomésticos. Buenos, bonitos y eficientes, Revista del Consumidor, Edición especial Energía Conuee, 42-47.
Revista del Consumidor, (Octubre 2014). Centros de lavado y lavasecadoras, 46-55.
Revista del Consumidor, (Mayo 2013). Estudio de calidad. Lavadoras automáticas, Revista del Consumidor 40-47.
Ciclos disponibles, (2014), consultado en http://www.samsung.com/mx/support/skp/faq/45042

• De temporada •

TOMATE

Su nombre proviene del náhuatl, *xictomatl*, o "tomate de ombligo". También es conocido como jitomate, coatomate o tomate bola. Es originario de América del Sur, de la región andina, particularmente de Bolivia, Chile, Ecuador y Perú; sin embargo, su domesticación se llevó a cabo en México y de aquí partió a Europa



Beneficios

- Reduce el colesterol
- Mejora la visión
- Protege la piel contra el daño solar
- Fortalece los huesos

Un tomate de tamaño mediano contiene aproximadamente

3g azúcar natural

25 calorías

También:

Vitaminas A, C y E
Favorecen la actividad inmunológica

Potasio
Ayuda a la correcta contracción muscular, previniendo dolores o calambres

Licopeno
Antioxidante perteneciente a la familia de los betacarotenos
Da el color rojo característico a frutas y verduras
Ayuda a proteger las células

Variedades

1 Cherry
Pequeño, de piel delgada y sabor dulce, se agrupan en ramilletes de 15 a más de 50 frutos. Pueden ser rojos y amarillos

2 Saladette
Es de forma ovalada, parecida a un guaje (o pera). En algunas zonas del país se le conoce como guajillo

3 Beef
De gran tamaño, se usa para hacerlos rellenos

4 Pera
Su forma recuerda a esta fruta. Algunas variedades son de color rojo menos intenso, algo rosado; otras son de rojo más intenso

Producción

Se cultiva en **844** municipios en todas las entidades del país, pero son **5** estados los mayores productores

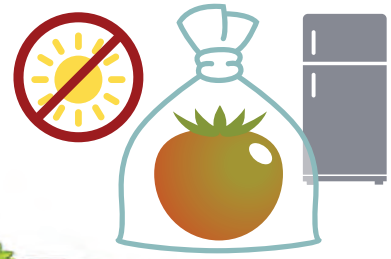
Estados Unidos compra

1.5 Millones = 75% de la producción total

Variedades que más se producen y distribuyen en México: saladette, bola y cherry

Conservación

- No los metas al refrigerador si ya están maduros, porque la temperatura puede afectar su sabor
- Si aún están un poco verdes y los quieres consumir, colócalos dentro de una bolsa de plástico cerrada. Así madurarán con rapidez y en el refrigerador aguantan bien entre seis y ocho días
- En caso de que no vayas a consumirlos y no estén en su punto, guárdalos en un lugar fresco pero no bajo la luz directa del sol
- Lo ideal es comprarlos más verdes para ir consumiéndolos a medida que vayan madurando



Se puede preparar en:

Jugos, purés, conservas de tomates enteros y pelados, fritos, salsas picantes, dulces, mermeladas, esencia para la elaboración de alimentos y saborizantes

Gráfico: **Bruno Piña**

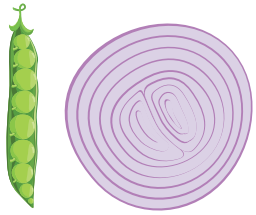
Fuentes:

- Subsecretaría de Fomento a los Agronegocios, (2010). Monografía de cultivos. Jitomate, consultado el 25 de julio de 2016 en http://www.sagarpa.gob.mx/agronegocios/documents/pablo/documentos/monografias/jitomate.pdf
- Biodiversidad Mexicana. Comisión Nacional para el Conocimiento y Uso de la Biodiversidad. Jitomate, consultado el 25 de julio de 2016 en http://www.biodiversidad.gob.mx/usos/alimentacion/jitomate.html#
- Atlas Agroalimentario México 2014-SIAP, consultado en http://www.siap.gob.mx/atlas2014/index.html
- Atlas Agroalimentario 2015, Sagarpa-SIAP, consultado en http://nube.siap.gob.mx/publicaciones_siap/pag/2015/Atlas-Agroalimentario-2015

En nuestra red

Tecnología Doméstica Profeco
Puré de tomate condimentado

http://rdel.co/puredetomate ↙



COSAS QUE NO SABÍAS SOBRE LA DIETA VEGETARIANA

Bien planificada, este estilo de cocina es muy saludable y puede ayudar en la prevención y en el tratamiento de ciertas enfermedades

1

Existen cuatro tipos de dieta vegetariana:

Estricta o vegana: sólo incluye verduras, frutas, cereales y leguminosas.

Ovo-vegetariana: se consumen verduras, huevo, frutas, cereales y leguminosas.

Lacto-vegetariana: verduras, frutas, cereales, leguminosas y productos lácteos.

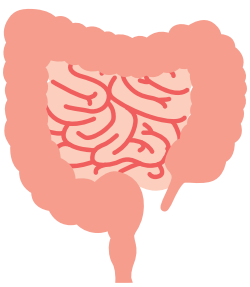
Semi-vegetariana: frutas, verduras, cereales, leguminosas, y a veces pescado, aves, productos lácteos y huevo.

2

El principal desafío de la dieta vegetariana es obtener suficientes proteínas, hierro, calcio, zinc, vitamina B12, Omega 3 y vitamina D.

3

Los veganos tienen una mejor flora intestinal que quienes llevan otro tipo de dieta, gracias a su alta ingesta de vegetales, legumbres y granos enteros.



4

Ingerir menos carne y adoptar una dieta más saludable y amable con el ambiente (que incluya una gran cantidad de frutas y verduras), podría ayudar a salvar la vida de 8.1 millones de personas para el año 2050.

5

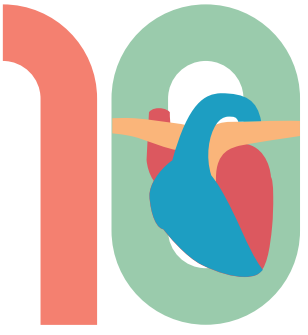
En 1903 se inauguró en Suiza el Hiltl, el primer restaurante vegetariano del mundo. El artífice fue el suizo Ambrosius Hiltl que, siguiendo el consejo de su doctor, decidió llevar una dieta vegetariana como una manera de aliviar los dolores ocasionados por la artritis que padecía.

Quienes llevan una alimentación basada en vegetales ahorran alrededor de 13,500 pesos al año; además, consumen ocho porciones más de fruta, 25 de verduras y 14 de cereales respecto a quienes incluyen productos animales en su dieta.

7 Los vegetarianos tienen un tercio menos de probabilidades de padecer diverticulitis, enfermedad que afecta el intestino grueso o colon, que aquellas personas que consumen carne.

La tendencia del veganismo va en aumento. En 2006, 150,000 personas del Reino Unido optaron por seguir una dieta vegana. En 2016, 542,000 llevan esta alimentación. Esto es un aumento de 350%. Cuando se le preguntó a un grupo de gente si llevaban algún tipo de dieta vegana, 67% de los 474 que respondieron eran menores de 34 años, y más de una sexta parte eran adolescentes.

Investigadores de la *Universidad de Loma Linda* (en Estados Unidos) encontraron que quienes llevan una alimentación vegetariana tienen 22% menos riesgo de desarrollar cualquier tipo de cáncer colorrectal, 19% menos de cáncer de colon y 29% menos posibilidades de padecer cáncer rectal en comparación con los que no siguen este régimen.



Las personas que siguen una dieta vegetariana o vegana han presentado niveles bajos de colesterol en la sangre y presión arterial más estable.

Fuentes:

1 y 2. Claudia Martínez Núñez, académica del Departamento de Salud de la Universidad Iberoamericana, Ciudad de México.

3. Revista de salud especializada gastroenterología, consultada en http://gut.bmj.com

4. Springmanna, Marco, H. Charles J. Godfraya, Mike Raynera, y Peter Scarborough, (2015). "Analysis and valuation of the health and climate change cobenefits of dietary change", consultado el 28 de julio de 2016 en http://www.pnas.org/content/113/15/4146.full,

5. "La curiosa historia del primer restaurante vegetariano del mundo". ABC, en http://www.abc.es/tecnologia/redes/20131009/abci-primer-restaurante-vegetariano-mundo-201310090936.html

6. Flynn, Mary M. y Andrew R. Schiff, (2012). "Economical Healthy Diets: Including Lean Animal Protein Costs More Than Using Extra Virgin Olive Oil". Journal of Hunger & Environmental Nutrition, en http://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19320248.2015.1045675

7. Crowe, Francesca L., et al., (2011). "Diet and risk of diverticular disease in Oxford cohort of European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC): prospective study of British vegetarians and non-vegetarians". British Medical Journal, 343, en doi: http://dx.doi.org/10.1136/bmj.d4131, http://www.bmj.com/content/343/bmj.d4131

8. (2016). "The rise of vegan teenagers: 'More people are into it because of Instagram'". The Guardian, en https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2016/may/27/the-rise-of-vegan-teenagers-more-people-are-into-it-because-of-instagram

9. (2015). "Diet and Colorectal Cancer Incidence". JAMA Intern Med, 175(10), 1726-1727, en doi:10.1001/jamainternmed.2015.4016 http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=2448457

10. (2009). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian Diets", Journal of the American Dietetic Association, 109: 1266-1282, consultado en http://www.vrg.org/nutrition/2009_ADA_position_paper.pdf

¿QUIERES SABER MÁS?

Si ya sigues esta dieta o sólo quieres cocinar un platillo vegetariano, te sugerimos hacer unas ricas tortitas de arroz y lentejas

Dale PLAY

https://youtu.be/bEFTusWFlF4 →

¡Feliz regreso a clases!

Una vez de vuelta a las aulas, sigue estas útiles recomendaciones

Para que siempre saquen 10 en salud, recuerda que comer sano, variado y suficiente es un principio básico para el buen desarrollo de nuestros hijos.

Es importante el desayuno de los niños antes de salir de casa, evita la comida chatarra, prepárale un refrigerio balanceado.

Si el niño toma algún medicamento, padece alergias o está en tratamiento médico, es importante informar al maestro sobre las recomendaciones y cuidados.

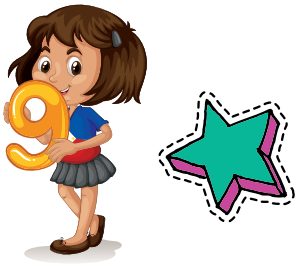
Incúlcale a tus hijos hábitos de higiene y aseo personal, foméntales la actividad física a través del deporte y de la recreación. Respeta los espacios de descanso y sueño ya que son importantes para su adecuado desarrollo.

Platica con tus hijos de la importancia de cuidar sus útiles escolares.

Utiliza forros gruesos para proteger los cuadernos y libros de la humedad y polvo.

Cuando regresen a casa recomiéndales a tus hijos cambiarse el uniforme para que no se manche ni maltrate.

Recomienda a tus hijos no utilizar la mochila como asiento y que no la avienten o azoten, ya que, además de maltratar los útiles, les durará menos tiempo.



Para evitar que se extravíen los útiles, suéteres o su uniforme márcalos con el nombre de tus hijos o un indicador que solo tú conozcas.

Protege la tableta o computadora personal de polvo y líquidos; utiliza un trapo limpio, seco y suave, sólo usa el cargador recomendado y pide a tus hijos que no guarden información que no utilizan.

Recuerda que puedes confiar en Profeco, que respalda y hace respetar tus derechos como consumidor. Para recibir ayuda, visita o llama al **Teléfono del Consumidor**:

· **www.telefonodelconsumidor.gob.mx**
· **5568 8722 - 01800 468 8722**

Las garantías

- Toda garantía deberá expedirse por el proveedor por escrito, de manera clara y precisa, expresando su alcance, duración, condiciones y mecanismos para hacerla efectiva.

- Cuando un producto no funciona correctamente o no cumple con la finalidad para la que fue adquirido, el consumidor tiene derecho a exigir la reparación o restitución del producto.

- En el caso de reposición del bien, deberá renovarse el plazo de la garantía.

- Durante el tiempo que duren las reparaciones efectuadas, se suspende el plazo de la garantía.

- El consumidor tiene derecho a ser indemnizado por los daños y perjuicios sufridos.

¿QUIERES SABER MÁS?

No te pierdas la edición de la **Revista del Consumidor** de julio pasado, dedicada al **regreso a clases**

http://rdel.co/473
→

FERIAS DE REGRESO A CLASES 2016

- En Profeco organizamos este año más de 80 ferias de regreso a clases en todo el país, beneficiando a más de un millón 200 mil consumidores.

- En estas ferias se convocó a 2,694 proveedores que ofertaron bienes y servicios con descuentos de hasta 30% en útiles y materiales escolares, obteniéndose una derrama económica de más de 50 millones de pesos.

- Se firmaron 10 convenios con la Cámara Nacional de Comercio y Servicios Turísticos y Proveedores de artículos y uniformes escolares.

- Además se proporcionaron servicios gratuitos para la población asistente, tales como exámenes médicos, corte de cabello, servicio dental, expedición de actas de nacimiento.

- Se distribuyeron más de 60 mil Guías de Regreso a Clases y se impartieron más de 2,000 pláticas de orientación nutricional, derechos del consumidor, talleres de platillos sabios y tecnologías domésticas.

Venta de garaje en línea

Si buscas obtener ganancias rápidamente con productos que ya no quieres, venderlos *online* es una buena opción

¿Cuántas veces te ha pasado que tienes algo que aunque todavía es útil, no te queda bien, no te agrada cómo se ve en tu habitación o es demasiado estorboso? Elegir lo que ya no quieres podría ser sencillo, pero ¿qué hacer con eso? Puedes regalarlo o también puedes sacar provecho vendiéndolo para generarte algo de dinero, que bien podría servir para hacer mejoras a tu hogar o renovar un poco tu guardarropa. Una venta de garaje puede ser engorrosa si piensas que tendrás que dedicar uno o varios días a la venta y recibir muchas visitas de desconocidos. Sin embargo, si haces esto mismo en la red, puede resultar mucho más sencillo y tener un mayor alcance. Aquí te platicamos sobre esta forma cada vez más usual, eficaz y segura de vender.

•VENTAJAS

- No necesitas estar en un espacio ni horario específico para realizar la transacción. Una vez que lo anuncias en línea, tus artículos se venderán en cualquier momento del día.
- Tus compradores pueden ser locales, de otros estados y hasta del extranjero.
- No requieres conocimientos técnicos para vender por internet.

•TUS OPCIONES

Redes sociales. Puedes ofrecer tus artículos en tu red de conocidos en Facebook[1] o Twitter. Esto funciona muy bien cuando sólo quieres deshacerte de unas cuantas cosas que ya no utilizas.

•CARRITO DE COMPRAS

Las plataformas de comercio electrónico y carritos de compras fueron creadas específicamente para este tipo de transacciones. Existen en el mercado una gran variedad de compañías (MercadoLibre, Segundamano o Shopify) que integran los servicios necesarios para vender en línea (opciones de pago seguras, formas de envío, retroalimentación o reembolso).
La ventaja de esta opción es que no requiere conocimientos técnicos, son flexibles y de mantenimiento rápido.

•TIENDA EN LÍNEA
Si pretendes dedicarte a esto como negocio, puedes crear y administrar una tienda en línea, ya sea en Facebook o tu propia página web. Para esto necesitas generar un dominio, programar y diseñar el sitio, subir fotos de tus productos y darle un adecuado mantenimiento.

•ANUNCIOS CLASIFICADOS
Puedes diseñar un banner anunciando tus productos y publicarlos en páginas de clasificados. Esta opción es gratuita y muy sencilla de usar. Lo puedes hacer en Segundamano, Vivanuncios, Aviso Oportuno, entre otros.

•HAZ UN BUEN MARKETING
- Detalla claramente las características de cada producto y las condiciones en las que se encuentra
- Incluye fotografías o videos de calidad
- Precisa las condiciones de venta, como precio, fecha de entrega y si tiene garantía

Ofrece diferentes métodos de pago (efectivo, tarjeta de crédito o pago en línea)

- Responde las preguntas de tus posibles compradores de manera cordial y concisa
- Estudia la experiencia de otros vendedores
- Ofrece promociones, como envíos gratis, meses sin intereses o regalos

[1] Para más información entra a https://www.facebook.com/business/a/retail-ecommerce-industry

¿QUIERES SABER MÁS?

Conoce sobre las compras en línea en nuestro canal de YouTube.com/profecotv

http://rdel.co/compraenlinea →

Dale PLAY

Ǝspejismos de la publicidad

Por Essa Borquez

Viva Mexico (sin acento)

Septiembre es el mes más patrio, eso lo sabemos desde que vamos al kínder (palabra, por cierto, derivada del alemán *kindergarten*). Y es el mes en el que demostramos nuestro orgullo por México: preferimos antojitos sobre hamburguesas, las aguas frescas le ganan a los refrescos de origen extranjero y la música ranchera hace que nos olvidemos de las canciones en inglés.

Pero, ¿qué significa hoy ser patriótico cuando la calle, la televisión e internet están llenos de publicidad de productos extranjeros? Durante el resto del año vestimos marcas de otros países, vemos películas hollywoodenses y aceptamos, sin mayor queja, clasificar al cine mexicano como "alternativo"; seguimos torneos de futbol europeos y nuestros superhéroes no hablan español.

¿Nos hace esto menos mexicanos? Hay quien dice que no, que es un fenómeno inevitable porque estamos conectados con el mundo. ¿Será entonces que también deberíamos gritar "viva Hollywood", o, "vivan los productos *made in China* que nos dieron patria"?

Como consumidores, en lugar de quejarnos, deberíamos identificar y comprar los productos mexicanos que sean de excelente calidad, y evitar ser seducidos por la publicidad, que suele vender sólo promesas y aspiraciones.

Quizá sea momento de que cada uno haga una reflexión y piense qué quemos que siga después del "iviva!".

Essa Borquez es publicista de gran ojo para reconocer la buena y la mala publicidad, con un sentido crítico y divertido.

GAMA ALTA
(LO QUE DESEAMOS)

VS

GAMA MEDIA
(LO QUE NECESITAMOS)

Piensa antes de comprar un *smartphone*

Si tienes planeado comprar un *smartphone* es recomendable que investigues antes de adquirirlo, analices tus necesidades y compares las ventajas y costos de los equipos que hay en el mercado para que tu elección no afecte tu economía y realices un consumo responsable.

Los servicios de telefonía celular en la actualidad te permiten comunicarte no sólo por llamadas o mensajes SMS, sino también acceder a redes sociales y mensajería instantánea vía internet de forma ilimitada. De ahí la importancia de tener un *smartphone.* Puedes encontrar diversas opciones, que se dividen en gamas[1]:

De gama alta.[2] Reúnen todas las características, componentes, avances, tendencias e innovaciones que proporciona la tecnología móvil para el mercado actual en cuanto a su funcionamiento: pantalla de alta resolución, acceso a redes de máxima velocidad, conectividad, versión del sistema operativo actualizada, mejor procesador, memoria RAM, batería, capacidad y servicios gratuitos de almacenamiento, además de muy buena cámara fotográfica y de video.

COMPARATIVO RÁPIDO DE CINCO *SMARTPHONES* DE GAMA ALTA

	iPhone 6s	Samsung S7	Huawei Mate 8	LG G5	Moto X Force
Pantalla	4.7”	5.1”	6”	5.3”	5.4”
Almacenamiento	64 GB	32 GB	32 GB	32 GB	32 GB
Memoria RAM	2 GB	4 GB	3 GB	4 GB	3 GB
Procesador	1.85 GHz	2.15 GHz	1.8 GHz	2.2 GHz	2 GHz
Batería	1715 mAh	3000 mAh	4000 mAh	2800 mAh	3760 mAh
Cámara	12 MP	12 MP	16 MP	16 MP	21 MP
Precio	**$13,399.00**	**$14,699.00**	**$12,999.00**	**$11,999.00**	**$10,499.00**

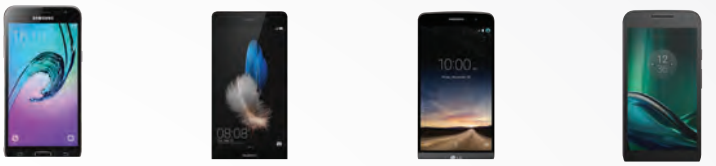
Fuente: The Competitive Intelligence Unit con información de los fabricantes

[1]Existe público para cada tipo de *smartphone*, no todo el mundo desea las mismas prestaciones de su teléfono celular. Esto es algo que saben muy bien las compañías fabricantes de estos dispositivos y es por eso que desarrollan móviles con características distintas, dando lugar a distintas gamas.

[2]**Fuente**: MOTS: Mobile Testing Services.

De gama media.[3] Representan 20% del mercado. Sus pantallas son de buena calidad pero de menor tamaño, resolución y pixeles por pulgada, su sistema operativo suele ser de una versión anterior a la más actualizada, sus procesadores son de menor potencia que los de gamas superiores y sus cámaras fotográficas de menos megapixeles. En esta categoría también entran los modelos que en su momento fueron de gama alta pero que han quedado rezagados.

COMPARATIVO RÁPIDO DE CUATRO *SMARTPHONES* DE GAMA MEDIA



	Samsung J3	Huawei G Elite	LG Zone	Moto G4 Play
Pantalla	5"	5"	5.5"	5"
Almacenamiento	8 GB	16 GB	16 GB	16 GB
Memoria RAM	1.5 GB	2 GB	1 GB	2 GB
Procesador	1.2 GHz	1.2 GHz	1.4 GHz	1.4 GHz
Batería	2600 mAh	2200 mAh	3000 mAh	2800 mAh
Cámara	8 MP	13 MP	13 MP	8 MP
Precio	**$3,599.00**	**$3,999.00**	**$3,999.00**	**$3,599.00**

Fuente: The Competitive Intelligence Unit
[3]MOTS

Antes de elegir la gama de un celular *smartphone*, recuerda:

• **El avance tecnológico** y la diversificación de fabricantes de *smartphones* han detonado una reducción de precios de estos dispositivos, pero las diferencias de precios pueden ser muy amplias, es decir por casi las mismas cualidades los precios se diferencian mucho.

• **No existe un contraste marcado en cuanto a capacidades tecnológicas entre las distintas marcas**, por lo tanto, pagar más (sobre todo en el caso de la alta gama), no necesariamente te dará mayores y mejores opciones de conectividad y almacenamiento. No te guíes sólo por la marca. Recuerda: la moda es pasajera, más en celulares.

• **En algunos casos, las características entre equipos de gama alta y gama media tampoco son muy distantes**. Por ejemplo, al comparar el iPhone 6s (gama alta) y el Moto G4 Play (gama media), el tamaño de pantalla del equipo de Motorola es mayor, y la capacidad de almacenamiento es mayor en iPhone, pero en memoria RAM tienen la misma capacidad. La capacidad de procesamiento es ligeramente superior en iPhone 6s, pero la batería se ve ampliamente superada por el *smartphone* de Motorola. La cámara sí es superior en el iPhone 6s, pero hay que considerar que triplica el precio del Moto G4 Play. Compara antes de comprar, pues así cuidas tu dinero.

• **La diferencia de precio entre la gama alta y la media obedece sobre todo a atributos avanzados** y características especiales como reconocimiento de huella dactilar o simplemente cuestiones estéticas; sin embargo, pueden tener características muy similares.

• **Recuerda que la tecnología en celulares avanza muy rápido**, los que son de gama alta muy probablemente en poco tiempo costarán mucho menos y tu dinero se esfumará rápido. Te recomendamos comprar lo que necesitas antes de lo que deseas, sé un consumidor responsable.

DESPERDICIA MENOS, GANA MÁS

Por **Natalia Gómez**

La guía definitiva para aprovechar al máximo la comida en casa

Ese panecillo que mordiste y no te gustó, el guisado que habita en tu refrigerador desde hace un mes, la fruta que, sin darte cuenta, terminó madurando de más, el yogur que lleva tres días caduco. Todos estos alimentos tienen algo en común: terminarán en la basura y esto no es un hecho aislado, tiramos mucha más comida de la que te imaginas.

María Elena es un ama de casa con tres hijos pequeños. Sus viajes al supermercado varían cada semana, de dos a cuatro. Parece que siempre falta algo en su casa o que no va a ser suficiente para la comida del día siguiente. Sin embargo, al finalizar la semana más de un guisado termina en la basura. ¿Por qué? A veces cocina de más, o sus hijos comen menos de lo que ella piensa, o no les gustó lo que se preparó, o incluso se termina echando a perder. Tal vez esto te suena familiar. Según cálculos del Grupo Técnico de Pérdidas y Mermas de Alimentos de la Cruzada Nacional contra el Hambre, al año se tira a la basura el equivalente a 120 mil millones de pesos en alimentos en México. ¿Nos podemos dar el lujo de despilfarrar comida? Todos la hemos desperdiciado alguna vez, pero por fortuna es posible reducirlo fácilmente. Con implementar hábitos y costumbres desde casa para que la comida se aproveche al máximo, se puede hacer una gran diferencia. Traemos para ti una guía completa para que empieces a mejorar y evites desperdicios. Son pequeños cambios que se traducirán en grandes ahorros.

Según la Secretaría de Obras y Servicios, en la Ciudad de México se producen **12 mil toneladas** de basura al día. **2 mil** son basura orgánica y **300 toneladas** son alimento desaprovechado

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR EL DESPERDICIO?

Con la despensa:

- Mejora el control semanal, quincenal o mensual de los artículos que tienes en la alacena. Hacer un inventario evitará que compres productos que ya tenías guardados en casa.
- Elabora menús. Antes de ir al supermercado ten una idea clara de lo que vas a cocinar y los ingredientes que necesitas.
- Evita los estereotipos en la estética de la comida. Si ves que un plátano no tiene el amarillo brillante que esperas, o una manzana está más pálida de lo normal, no los consideres alimentos no consumibles.
- El pan frío puede ser más barato y tiene el mismo sabor que el fresco.
- Evita comprar grandes cantidades de alimento sólo porque tienen descuento. Es diferente cuando hay ofertas en papel de baño o detergente, pero ¿de verdad podrás comerte esa caja entera de duraznos?
- Escribir una lista de lo que realmente necesitas siempre te da mejor control de tu compra.
- No vayas al súper con hambre. Cuando sientes ansias por comer, eres más propenso a comprar cosas innecesarias.

Cuando cocinas:

- Controla las porciones que cocinas. No hagas de más para evitar su desperdicio.
- Cuida las porciones que sirves. Especialmente para los niños, sus raciones deben ser adecuadas a su complexión, peso y actividad física.
- Trata de darles más usos a tus frutas y vegetales. Si tus plátanos se pasaron de maduración y están negros, ¡no los tires! Prepara un pan de plátano. Haz tus verduras en escabeche, hazlas puré o agrega a tus licuados frutas muy maduras.
- Convierte tu pan viejo en crotones para que disfrutes más de tus ensaladas.
- No tires los desechos de vegetales (cáscaras, pedazos o ralladuras): úsalos para hacer caldo de verduras para futuras recetas.
- Hay muchas formas de que sustituyas ingredientes y obtengas los mismos resultados, especialmente si quieres hornear algo: 1 taza de azúcar se puede reemplazar con ¼ taza de miel o 2/3 taza de néctar de agave. Un huevo se puede reemplazar con medio plátano maduro triturado, ¼ taza de puré de manzana sin azúcar o también con tres cucharadas de mantequilla de cacahuate.

Si se aprovechara todo el alimento que se desperdicia en México seríamos capaces de alimentar a 7 millones de mexicanos[1]

En el refri:

- Congela por porciones. En caso de que te sobre comida, congélala para que mantenga sus características nutrimentales. Si lo haces en porciones puedes ir descongelando poco a poco. Por ejemplo: si compras 500 gr de jamón, congela la mitad para evitar que se eche a perder y descongélalo cuando lo necesites.
- Dale a las fresas un baño de tres partes de agua y una de vinagre durante cinco o 10 minutos antes de guardarlas. Te durarán una semana más.
- Para evitar que las papas fritas, galletas y cereales se aguaden, guárdalos en el congelador.
- Conserva los champiñones en bolsas de papel estraza para que te duren más y de paso evites el exceso de humedad.
- Envuelve el apio en papel aluminio para que se mantenga crujiente por semanas.
- Cuando guardes guacamole en el refrigerador, rocíalo con aceite de cocina en spray para que se mantenga verde.
- Evita que el queso se seque untándole un poco de mantequilla a las orillas expuestas.
- Coloca una caja o una charola en tu refrigerador donde pongas la comida que ya está a punto de caducar. De esta forma le das prioridad y evitas su descomposición. Puedes ponerle un letrero que diga “Comer primero”.
- El perejil, el cilantro, los espárragos y las cebollitas te durarán mucho más si los guardas en el refrigerador, en un frasco con un poco de agua y un bolsa de plástico encima.
- Guarda la mitad de un aguacate con un pedazo de limón en un molde de plástico para que no se torne negro.

En la alacena:

- No guardes papas y cebollas juntas. Se echan a perder más rápido.
- Envuelve la parte superior de la penca de plátanos en papel aluminio para que duren de tres a cinco días más.
- No guardes tus jitomates en el refrigerador. A temperatura ambiente te duran mucho más y además alcanzan su máxima madurez y sabor.
- Guarda un trozo de apio dentro de la bolsa del pan para mantener su frescura más tiempo.

Cuando tiras:

- Utiliza tus desperdicios orgánicos para hacer composta.
- Recuerda separar en orgánico e inorgánico.
- Si tienes que deshacerte de comida opta por el consumo y mejor dónala.

En restaurantes:
• Siempre pregunta qué tan grande es la porción del platillo que quieres pedir. Si es muy grande, compartirlo nunca falla.
• Cuando no puedas terminar un plato pídelo para llevar. Puedes comerlo en la cena, al día siguiente o darlo a alguien más.
• Existen platillos en tamaño personal y completo. Pregunta por esta opción cuando ordenes tus alimentos.
• No pidas otro platillo sin antes acabarte lo que tienes sobre la mesa.
• Antes de pedir postre espera por lo menos diez minutos para saber si verdaderamente lo quieres. A veces no nos sentimos satisfechos hasta algunos minutos después de terminar de comer.

Cuando vas de pícnic:
• Pídele a los participantes llevar cosas específicas. Si pides que lleven botana corres el riesgo de que lleven en exceso. En cambio si pides dos bolsas de papas y 400 gr de queso no hay pierde.
• Puedes elegir a una sola persona para comprar todo y evitar desperdiciar alimentos.
• Lleva los ingredientes para los bocadillos aparte. Es mejor preparar al momento la cantidad ideal que tener alimentos ya preparados y que nadie los coma.
• Una pequeña hielera es ideal para guardar lácteos y carnes frías y evitar su descomposición.
• No abras nada que no se vaya a acabar.
• Procura que la canasta de comida esté en un lugar fresco y con sombra.
• Si no tendrás acceso a un refrigerador en un largo tiempo, que tu pícnic sea con comida que no necesite refrigeración.

El consumidor mexicano desperdicia **28% de su alimento**

Guía para hacer composta en tu jardín o departamento

Una composta es un abono que se forma por la descomposición de materiales orgánicos. Mejora la sanidad y crecimiento de las plantas y las propiedades del suelo, disminuye los cambios bruscos de temperatura y logra la descomposición parcial o total de algunos residuos agrotóxicos[2]. Tener una composta es una excelente solución para los desperdicios de alimentos orgánicos. Beneficia el suelo y todos sus nutrientes son aprovechados.

1. **Necesitas tener estos elementos**:

Marrones
hojas secas, aserrín, ramas, y periódico triturado.

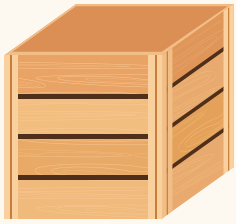
Verdes
restos orgánicos, hojas y hierba

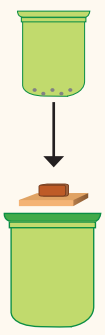
(Los marrones y verdes deben ser la misma cantidad)

Tierra

Agua

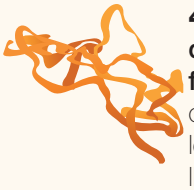
2. **Prepara tu jardín cavando un hoyo**. Procura que sea en un lugar seco, con sombra y con fácil acceso a agua. Puedes poner un huacal en el hoyo para que tenga mejor forma.





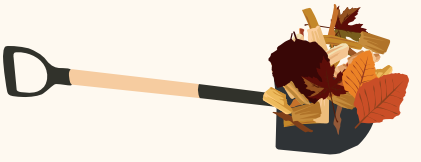
Si vives en departamento, necesitarás un bote de basura o una maceta del tamaño que quieres tu composta. Haz pequeños orificios en la parte inferior separados por un centímetro cada uno. Coloca el primer bote dentro de uno más grande. Sepáralos poniendo un ladrillo sobre una cama de madera y ramitas en la parte inferior para ventilación.

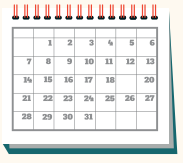
3. **Empieza a hacer tu composta**. La primera capa deben ser ramas y hojas secas. Luego alterna capas de desecho de jardín y restos de comida con una capa de tierra entre ellas. Revuelve cada dos semanas. La composta debe estar cerrada con tapa o lona para mantenerla caliente y húmeda.



4. **Ver gusanos es parte del ecosistema que se va a formar.** Cuando es en botes o macetas, puedes agregar lombrices o esperar a que lleguen solas si es en el jardín. Cuando esté lista remuévela cada dos o tres días.

5. **Si notas un olor a podrido agrega materia seca**. Si notas un olor a amoníaco agrega hojas secas.





6. **La composta estará lista en tres o seis meses dependiendo el clima**. Entre más calor, más rápido.

Sí compostar:
✓ Frutas y verduras
✓ Cáscaras de huevo
✓ Café molido
✓ Bolsas de té
✓ Recortes de pasto
✓ Algodón
✓ Paja
✓ Aserrín
✓ Plantas y Flores

No compostar:
✗ Carbón
✗ Huevo
✗ Carne, huesos y pescado
✗ Fertilizantes químicos
✗ Excremento de animales
✗ Plástico y aluminio

Fuentes consultadas:
Chrisafis, Angelique, (2016). "French Law Forbids Food Waste by Supermarkets", The Guardian. Guardian News and Media, consultado el 12 Agosto de 2016 en <https://www.theguardian.com/world/2016/feb/04/french-law-forbids-food-waste-by-supermarkets>.
"Pérdida Y Desperdicio De Alimentos", Fao.org. consultado el 12 Agosto de 2016 en <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/>.
www.worldbank.org.
http://www.elmundo.es/sociedad/2016/08/03/57a1dd1422601da54a8b4622.html
http://www.oxfamintermon.org/es/editorial/entrevista/se-desperdicia-mas-comida-en-mundo-de-que-podrian-consumir-todas-personas-hambr
http://www.bbc.com/mundo/noticias-36563007
http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/es/
http://bamx.org.mx/beneficiarios/
http://aunamnoticias.blogspot.mx/2015/06/los-enemigos-del-desperdicio-de.html
http://www.alimentoparatodos.org.mx/seccion.php?sec=7
http://www.metroscubicos.com/articulo/decoracion-y-hogar/2013/03/05/como-hacer-composta-en-tu-casa-o-depa
http://thekrazycouponlady.com/tips/at-home/12-freaking-amazing-tricks-to-make-food-last-longer/
http://www.sagarpa.gob.mx/desarrollorural/documents/fichasaapt/elaboraci%C3%B3n%20de%20composta.pdf
http://www.mydomaine.com/food-waste
http://www.upsocl.com/comunidad/29-maneras-con-las-que-puede-hacer-que-tus-alimentos-duren-lo-maximo-posible/

[1] http://www.sedesol.gob.mx/boletinesSinHambre/Informativo_02/infografia.html
[2] http://www.sagarpa.gob.mx/desarrollorural/documents/fichasaapt/elaboraci%C3%B3n%20de%20composta.pdf

¿QUIERES SABER MÁS?

Otras ideas para aprovechar los desperdicios comestibles

http://rdel.co/freeganismo

MEJORA LA SEGURIDAD EN CASA

SI TU PATRIMONIO ES VIGILADO MIENTRAS DUERMES O TE AUSENTAS, ¿QUIÉN SE ATREVERÁ A ROBARTE?

Un sistema de seguridad alámbrico con monitoreo para una vivienda incluye los siguientes equipos, los cuales envían señales –vía telefónica o internet– a una central de monitoreo las 24 horas del día los 365 días del año.

Si hay una intrusión se activa la alarma

La central de monitoreo recibe la alarma y avisa al dueño de la casa

En caso necesario se avisa a las autoridades (policía, bomberos, ambulancia)

De la central se llama al dueño registrado y se le pregunta la clave secreta. Si es correcta, se trata de una falsa alarma. Si es incorrecta o no se establece contacto, se activa el plan de emergencia

CON O SIN SISTEMA DE ALARMA, TOMA EN CUENTA:

- Instala puertas blindadas o cerraduras de seguridad en todos los accesos de tu casa
- Si pierdes las llaves, cambia de cerradura o de combinación. Lo mismo si te cambias a una vivienda anteriormente usada
- Si mandas a hacer una copia del juego de llaves, presencia su reproducción
- Refuerza las bisagras con pivotes de acero o ángulos metálicos que impidan apalancar
- Conoce a tus vecinos y comunícate con ellos en caso de que vean personas o automóviles desconocidos actuando de forma sospechosa. Hagan un plan de seguridad vecinal
- Si viajas, no lo comentes en redes sociales. No cierres totalmente las persianas y pide a alguien de confianza que revise tu casa y recoja tu correspondencia para que no se acumule y denote tu ausencia
- Ten a la mano los teléfonos de emergencia (policía, ambulancias, bomberos, etcétera)
- Tu basura puede contener información sobre los objetos que tienes en tu casa, tus hábitos, datos personales, etc. Destrúyela bien
- Si al llegar encuentras la puerta abierta, forzada o cualquier otra señal de que han ingresado a tu casa, no entres, retírate y llama de inmediato a la policía

MEDIDAS DE PROTECCIÓN MÁS COMUNES

- Cerraduras y/o candados 62.1%
- Rejas y bardas 39.9%
- Puertas y ventanas 33.4%
- Oganizarse con sus vecinos 32.5%
- Otras medidas (incluidas alarmas) 24.3%
- Perro guardián 12.9%

Los porcentajes no suman cien debido a que cada hogar puede tener más de una medida de protección.

FUENTES: Elaboración propia con datos de INEGI

Gráfico: Arnulfo Guevara

Servicio de alquiler de automóvil

Sólo por un ratito

Si quieres las ventajas de autonomía y disposición que te da un coche propio, pero sólo durante poco tiempo, el arrendamiento puede ser la mejor opción

Si vas a salir de vacaciones, a un viaje de negocios o tu coche está en el taller, es posible que alquilar un auto sea tu mejor opción de movilidad. Este servicio cubre la necesidad de transporte de los turistas extranjeros y de empresas y turistas nacionales, según la Asociación Mexicana de Arrendadoras de Vehículos (AMAV). En México se ofrecen coches, motocicletas, camiones, camionetas, entre otros, y en las modalidades con y sin conductor.

Hay **1,416** establecimientos dedicados al alquiler de automóviles sin chofer. En **Quintana Roo**, **Jalisco**, **Ciudad de México** y **Baja California Sur** está el **44%** de ellos.

Fuente: Inegi

¿Cómo rento un auto?

Hacerlo puede implicar una reservación en persona o por internet, con el siguiente proceso:

- Escoge el vehículo que te interesa: número de pasajeros y equipaje, aire acondicionado, número de puertas, transmisión, entre otras caraterísticas.

Revisa que cubras los requisitos y prepara tus papeles: identificación oficial, edad mínima, licencia para conducir vigente, tener o contratar con la empresa un seguro con cobertura a terceros, entre otros.

- Decide si contratas el servicio por día, semana o mes.

- Paga un porcentaje o el total del monto de la renta y el depósito de seguridad. Las arrendadoras prefieren tarjeta de crédito, aunque algunas aceptan también de débito y efectivo.

- La empresa te entregará el vehículo, que debe estar en perfectas condiciones.

- Deberás devolverlo con la misma cantidad de combustible con la que lo recibiste.

Al rentar un auto **actúas como si fueras el propietario y asumes la responsabilidad** sobre los posibles daños del vehículo y de los perjuicios que pudiera ocasionar a terceros. Por eso, **es obligatorio pagar el seguro de daños a terceros**.

Los precios

El **26** y **27 de julio de 2016**, la **Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco** recabó en internet información, requisitos y precios de ocho arrendadoras. Además se realizó una cotización para alquilar un auto de categoría intermedia en las ciudades de México y Cancún, por cinco días y kilometraje ilimitado. Se estableció el aeropuerto de ambas ciudades como el lugar de recogida y entrega.

Precios por la renta de automóvil por cinco días en las ciudades de México y Cancún

Empresa	Características generales del automóvil			Ciudad donde se renta	Tarifas			Precio TOTAL*	Otras observaciones
	Marca Submarca	Número de pasajeros Número de maletas	Otras		Renta Total	Seguro o protección Concepto	Seguro o protección Costo		
Alamo	**Chevrolet** Aveo	**4**/2	Transmisión automática	Cancún	$345.05	Daños a terceros	$1,665.00	$2,751.37	Impuesto por uso de aeropuerto de 18%
				Ciudad de México	$575.10		$1,665.00	$3,066.25	
Avis	**Chevrolet** Aveo	**5**/2 grandes y 1 de mano	4 puertas, transmisión automática, aire acondicionado, radio AM/FM/CD, entre otras	Cancún	$2,000.00	Daños a terceros	Incluido	$3,161.00	Kilometraje ilimitado
				Ciudad de México	$2,125.00		Incluido	$3,786.00	
Budget Rent a Car	**Nissan** Tiida	**5**/3	4 puertas, transmisión automática, bolsa de aire, aire acondicionado, entre otras	Cancún	$840.00	Responsabilidad civil suplementaria	$975.00	$2,650.43	Impuesto por uso de aeropuerto de 19%
				Ciudad de México	$1,005.00		$975.00	$2,878.19	
Europcar	**Chevrolet** Aveo	**5**/3	4 puertas, transmisión automática, aire acondicionado, entre otras	Cancún	No especifica	Colisión y Robo	$1,100.00	$2,598.40	Aplica descuento si se paga en línea. El precio total incluye: • Kilometraje Ilimitado • IVA 16% • Cuota de ubicación (Location Fee) 12% • Responsabilidad Civil
				Ciudad de México	No especifica		$1,100.00	$3,215.52	
Hertz	**Chevrolet** Aveo	**5**/4	4 puertas, transmisión manual, aire acondicionado, entre otras	Cancún	$1,073.50	Responsabilidad civil y asistencia vial	Incluido	$1,614.58	Kiliometraje ilimitado incluido
				Ciudad de México	$1,273.15		Incluido	$1,904.07	
Mexico Car Rental	**Chevrolet** Aveo	**5**/4	4 puertas, aire acondicionado, transmisión automática, radio, entre otras	Cancún	$538.00	• Seguro de daños a terceros • Seguro de daños por colisión • Seguro contra robo • Seguro de ocupantes o gastos médicos	Incluido	$2,690.00	El precio total incluye: • Kilometraje ilimitado • Impuesos de aeropuerto • Conductores adicionales sin costo • Servicio de asistencia legal • IVA impuestos mexicanos
				Ciudad de México	$642.00		Incluido	$3,210.00	
National Car Rental	**Volskwagen** Gol sedán	**5**/3	Transmisión estándar	Cancún	$2,500.00	Daños a terceros	$950.00	$4,722.36	• Impuesto por uso de aeropuerto de 18% en Cancún y 16% en la Cuidad de México • Aplican descuentos si se prepaga en línea
	Dodge Attitude	**5**/3	Transmisión automática	Ciudad de México	$750.00		$950.00	$2,287.52	
Sixt rent a car	**Chevrolet** Aveo	**5**/2 grandes y 1 de mano	4 puertas, climatizador, transmisión automática, radio, entre otras	Cancún	$2,679.70	Daños a terceros	Incluido	$3,394.19	Aplican descuentos si se paga en línea. El precio total incluye: • Seguro contra terceros • Kilometraje ilimitado • Impuestos legales
				Ciudad de México	$992.45		Incluido	$1,257.10	

Se publica esta información con fines estrictamente informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como recomendación de consumo, sino como una referencia.
Para mayor información sobre precios, costos adicionales, promociones, características, cobertura de seguros, servicios adicionales y otros requisitos, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio.
Información recabada en internet el 26 y 27 julio de 2016, por lo que a la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.
* El precio total incluye IVA e impuestos o cuota de aeropuerto cuando aplique.

Antes de pagar, verifica el desglose del monto total, puede estar incluido un servicio que no hayas solicitado. Por ley, los proveedores tienen la obligación de entregarte factura, recibo o comprobante, en el que consten los datos específicos del servicio prestado

Se observó:

Que en cuatro empresas el seguro de daños a terceros o de responsabilidad civil ya está incluido en el precio.

Que al reservar o pagar anticipadamente obtienes un precio más bajo y puedes aprovechar ofertas, lo mismo que al pagar en línea.

Cada compañía maneja sus propias condiciones y restricciones del servicio; sin embargo, las cuotas de arrendamiento incrementan en los siguientes casos:

- Si contratas el auto en el aeropuerto
- Si el coche se entrega en una ciudad diferente a la que lo recogiste
- Si contratas un prepago de gasolina
- Si deseas un servicio de entrega y devolución del auto en tu domicilio
- Si habrá conductores adicionales o con edad mínima

Recomendaciones

• **Compara precios**. Puedes encontrar diferencias considerables entre una empresa y otra en el mismo tipo o modelo de coche
• **Reserva con tiempo** si buscas un modelo de coche específico o un servicio para una fecha de alta demanda
• **Aprovecha los descuentos** al pagar en línea
• Antes de abandonar la agencia, **observa detenidamente las condiciones del auto**. Si no estás seguro sobre el coche o si le encuentras defectos, repórtalos o solicita el cambio de vehículo
• Asegúrate de que al devolver el automóvil quede documentado que **se entrega libre de daños**
• **Comprueba el llenado del tanque de gasolina** y guarda las notas como prueba de haber devuelto el vehículo con tanque lleno
• **Verifica detenidamente** las características y cobertura del seguro. La responsabilidad a terceros es obligatoria
• Pregunta por el **procedimiento a seguir en caso de avería**, accidente o robo. Solicita un número de teléfono para reportar una emergencia y los horarios de atención
• Observa que **quede asentada la fecha y hora límite de entrega** del vehículo y apégate a ella
• No te dejes llevar por la emoción o las prisas. **Lee detenidamente el contrato,** y antes de firmar pon atención a los cargos adicionales
• **Guarda toda la documentación**. Aunque lo alquiles por internet, conviene tener todos los papeles en caso de duda o reclamación

Fuentes:
• Entrevista a Peter Rodríguez, presidente de la Asociación Mexicana de Arrendadoras de Vehículos (AMAV)
• Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas de INEGI
• Asociación Mexicana de la Industria Automotriz, A.C. (AMIA)
• Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007 sobre prácticas comerciales-elementos de información para la prestación de servicios en general
• Ley Federal de Protección al Consumidor.
• Diario del viajero. Consejos al alquilar un coche. Consultado el 18 de julio en http://www.diariodelviajero.com/consejos/consejos-al-alquilar-un-coche
• Fundación RACC. Estudio Eurotest. Alquiler de coches: condiciones y estado de los vehículos. Consultado el 19 de julio de 2016 en http://imagenes.racc.es/pub/ficheros/adjuntos/adjuntos_eurotest_car_hire_jzq_e23413cb.pdf
• El maestro financiero. El negocio de renta automóviles. Consultado el 21 de julio de 2016 en www.maestrofinanciero.com/el-negocio-de-rentar-automoviles
• Carroya.com. Cómo funcionan las compañías de alquiler de vehículos. Consultado el 15 de julio de 2016 en http://www.carroya.com/contenido/clasificar/alquiler_carros/Guia/home/ARTICULO-WEB-PTL_NOTA-7719182.html
• Consumer Eroski. Precaución al alquilar un coche en vacaciones. Consultado el 12 de julio de 2018 en http://www.consumer.es/web/es/motor/compra_coche/2013/07/12/217300.php
• Periódico Viaje.com. Cuándo sí y Cuándo no, en la renta de autos, http://periodicoviaje.com/opinion/923/Cuándo-sí-y-cuándo-no-en-la-renta-de-autos

La **Norma Oficial Mexicana NOM-174-SCFI-2007** sobre prácticas comerciales-elementos de información para la prestación de servicios en general, establece la obligación de las empresas de arrendamiento de vehículos para registrar sus contratos de adhesión en la Profeco. Consulta en **burocomercial.profeco.gob.mx** nuestro Buró Comercial para conocer el contrato, así como las quejas y procedimientos iniciados sobre estas empresas.

¿Quieres saber más?

Descarga e imprime el tríptico con nuestras recomendaciones básicas para alquilar un coche (PDF)

http://rdel.co/rentadeauto

ROPA DEPORTIVA DE CAMPEONATO

MANTENERSE SALUDABLE Y EN FORMA ES LA META. LLEVAR UNA DIETA ACORDE CON NUESTRO ESTILO DE VIDA, SEGUIR LAS RECOMENDACIONES DE LOS NUTRIÓLOGOS Y HACER EJERCICIO ES MÁS QUE UNA ESTUPENDA IDEA: ES EL MÉTODO PARA VIVIR MÁS Y MEJOR

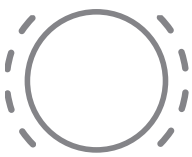
EL ESTUDIO

Se analizaron nueve prendas para dama y 20 para caballero: dos bermudas para hombre, seis *shorts* para hombre, ocho pantalones (para mujeres y para hombres, tanto tipo *legging* como Capri); una sudadera para hombre y 12 playeras (cuatro para mujer y ocho para hombre). Se trata de las prendas más representativas en el atuendo de cualquier deportista, de las marcas más vendidas en las tiendas de autoservicio, departamentales y especializadas en nuestro país y que incluyen la tecnología de manejo de humedad: Active, Adidas, Dunlop, Kappa, Motion PRO, Nike, The North Face, Pro Fitness, Puma, Russell, Sporteam SPTM y Under Armour.

Cada modelo fue sometido a 16 pruebas cuyos resultados se agrupan en los siguientes rubros:

Información al consumidor

Se corroboró que su etiqueta incluyera de forma clara y precisa, en español, los nombres de los materiales de fabricación, en orden de predominio, la talla e instrucciones de cuidado, así como la marca, país de origen y el nombre, denominación o razón social y domicilio fiscal del productor o responsable de la comercialización.



Acabados

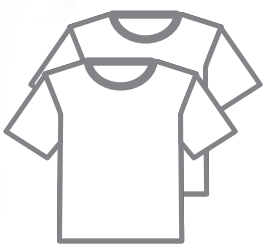
Se verificó visualmente que las prendas tuvieran una buena presentación y estuvieran libres de defectos, como decoloración, agujeros, nudos, motas o manchas, poniendo especial atención a que exhibieran un teñido uniforme y que el tejido fuera homogéneo. En su confección se revisó que las prendas tuvieran costuras con puntadas uniformes y que no lucieran fruncidas o con ondulaciones, incluso deformaciones provocadas por un mal corte o costurado de la tela. Además se verificó que las partes que integran la prenda presentaran una simetría adecuada y que no mostraran defectos como hilos rotos.

Capacidad de evaporación

Se midió la capacidad de la tela para permitir la evaporación de la humedad absorbida.

Absorción

Se determinó el tiempo que tarda una gota de agua en absorberse y dispersarse sobre el tejido de cada prenda.



Correspondencia de tallas

Se cotejó que las dimensiones de la prenda fueran acordes a lo esperado conforme a la talla declarada por el fabricante en su etiquetado.

Identificación y contenido de fibras

Se verificó que el tipo y porcentaje de fibras declarado por el fabricante en la etiqueta coincidiera con el del tejido de la muestra.

Peso del tejido

La cantidad y grosor del hilo con que fue fabricada la tela de las prendas corresponde al peso del tejido, por lo que entre mayor es esta cantidad, denota que el tejido está más cerrado, lo que nos permite saber si una prenda es ligera o pesada.

Durabilidad

Se probó su resistencia mecánica (reventamiento, para productos confeccionados en tejido de punto, tracción y rasgado, para productos confeccionados en tejido de calada), a la decoloración por la exposición al sol durante su secado o uso y por la acción del sudor, así como al mantenimiento (revisamos la apariencia de la prenda después de ser sometida a 52 ciclos de lavado, simulando su mantenimiento durante un año, una vez por semana).

Resistencia al encogimiento

Se cuantificó el grado de encogimiento o ensanchamiento que sufrieron las prendas por la acción de su mantenimiento después de un ciclo de lavado.

Capacidad de distribución

Se analizó la velocidad (distancia/tiempo) que le tomó al agua absorbida para distribuirse en la superficie de la prenda, parámetro que determina la efectividad de la evaporación.

NORMATIVIDAD

- NOM-004-SCFI-2006. Información comercial - etiquetado de productos textiles, prendas de vestir, sus accesorios y ropa de casa.
- Normas Mexicanas de la serie "A" aplicables al producto.
- Metodología interna del Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor.

Ficha técnica

Realización del estudio: 23 de mayo - 10 de agosto de 2016
Muestreo: 26 de mayo - 30 de junio de 2016
Marcas y modelos analizados: 12/29
Pruebas realizadas: 1,243

ROPA DEPORTIVA PARA HOMBRE CON TECNOLOGÍA DE MANEJO DE HUMEDAD

PLAYERA DEPORTIVA

Marca
Modelo / Tecnología de manejo de humedad / País de origen

Dunlop
4074 / Spin-Dry / México

Sporteam SPTM
2020 / Sport Tech+ / México

Nike
683517 / Dri-Fit / Vietnam

Puma
513867 - Vent Graphic Tee / PWRCOOL & DRY CELL / Vietnam

Under Armour
1271823-786 - UA Streaker Shor / Heatgear / Jordania

Pro Fitness
644834 - Sin mangas / Spin-Dry / México

Kappa
R8549 / Dry-Cool / México

SUDADERA DEPORTIVA

Russell
10525 / Dri-Power 360 / Egipto

CAMISETA DEPORTIVA

Adidas
AO2920 Climachill Tee / Climachill / Tailandia

Kappa
H9138 / Dry-Cool / México

PANTALÓN DEPORTIVO

Nike
644256-011 Tight Fit - DF Essential / Dri-Fit / Vietnam

▶ SHORT **DEPORTIVO**

Adidas
AJ5768 Basemid / Climalite / China

Under Armour
1252070-408 - Short UA Launch 7 / Heatgear / Vietnam

Nike
651529 Academy Jaquard / Dri-Fit / Sri Lanka

Puma
512724 01 - PT ESS Dry 8" WV / Dry Cell / China

Sporteam SPTM
2017 / Sport Tech+ / México

The North Face
NF00CBF9GAN - Voltage PRO / FlashDry / Vietnam

▶ CAPRI **LARGO**

Pro Fitness
659067 / Spin-Dry / México

Calificaciones

- E Excelente
- MB Muy bueno
- B Bueno
- R Regular

▶ BERMUDA **DEPORTIVA**

Kappa
R9193 / Dry-Cool / México

Dunlop
1058 / Spin-Dry / México

▶ PANTS
para hombre

Sporteam SPTM
2015 / Sport Tech+ / México

ROPA DEPORTIVA PARA MUJER CON TECNOLOGÍA DE MANEJO DE HUMEDAD

PLAYERA DEPORTIVA

Motion PRO
158 / Seamless / México

Motion PRO
138 / Seamless / México

PANTALÓN DEPORTIVO

Adidas
AJ6350 Branded Tight / Climalite / Camboya

Puma
513820 01 - Pe Running Long / Dry Cell / Indonesia

LEGGING DEPORTIVO

Active Fit SGS
LE200062 / Seamless / México

Motion PRO
162 / Seamless / México

CAPRI LARGO

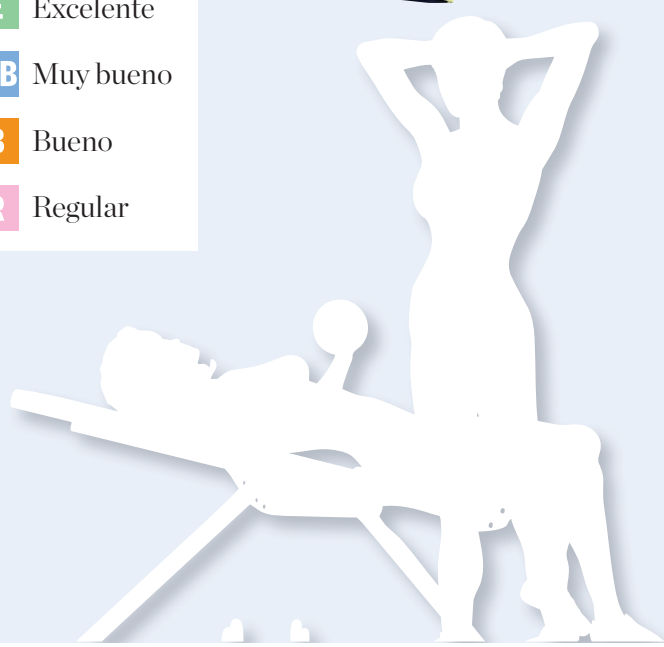
Kappa
H9130 / Dry-Cool / México

Calificaciones

- E Excelente
- MB Muy bueno
- B Bueno
- R Regular

TANK TOP

Motion PRO
139 / Seamless / México



RECOMENDACIONES DE USO

■ Si la prenda que adquiriste no tiene recomendaciones de cuidado: cuélgala para secar, sin exprimir. No la expongas al sol por tiempos prolongados. Este tipo de prendas no requiere un planchado, pero si lo deseas hacer, selecciona la temperatura para prendas de poliéster. Si tiene estampado, realiza el planchado por la parte interior de la prenda para evitar que se dañe.

■ Lava las prendas nuevas antes de usarlas. Sus telas se someten a procesos químicos para darles cierta apariencia para anaquel, los que puede provocar irritaciones o molestias en la piel.

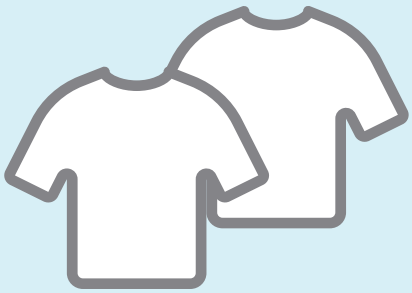
Algunas prendas suelen "soltar color" y pueden manchar otras con las que se laven

■ Si las instrucciones de cuidado incluidas en la prenda permiten usar secadora, no introduzcas la ropa deportiva con ropa pesada como pantalones de mezclilla, toallas o cobertores, ya que el peso de estos textiles puede dañar tus prendas más ligeras

CONCLUSIONES GENERALES

En todos los casos, se incluye información completa al consumidor en la etiqueta

Ninguna de las muestras analizadas presentó defectos detectables a simple vista. Sólo el *legging* de mujer **Motion PRO 162** presentó incompleta la impresión de su logotipo.



•La talla de casi 30% de las prendas analizadas no corresponde con las dimensiones que deberían ser. Encontramos que la longitud de las piernas de un pantalón no varía conforme a la talla o que la longitud de mangas de una sudadera chica es igual para la talla grande; que la medida en pecho de una playera es menor para la talla grande que para la mediana, o que simplemente no hay diferencia aparente entre las tallas.

•Las prendas que no cumplen el porcentaje de insumos que indican en su etiqueta (tolerancia permitida: ± 3%) son: *legging* para mujer Motion PRO 162, que indica tener 97% poliamida y 3% elastano: en realidad es 90.68% y 9.32% respectivamente; y el pantalón Pe Running Long para mujer, Puma 513820 01, que en su etiquetado dice 40% poliéster, 40% poliamida y 20% elastano: en realidad es 87.98% poliéster y 12.02% elastano.

•Las telas más ligeras son las de los modelo Adidas AJ5768 Basemid, Puma 512724 01 y The North Face NF00CBF9GAN; las más pesadas, Motion PRO 162 y Active Fit SGS LE200062.

•La mejor capacidad de distribución de la humedad absorbida la tuvo (1) Dunlop 4074, (2) Adidas AJ6350 Branded Tight y (3) Nike 644256-011. El peor, (4) The North Face NF00CBF9GAN.

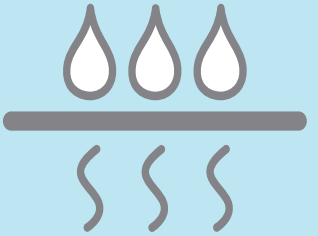
(1)

(2)

(3)

(4)

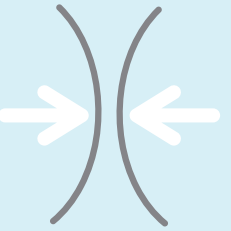
•Los modelos Motion PRO 139, 162 y 138; Active Fit SGS LE200062 y The North Face NF00CB-F9GAN fueron los que absorbieron menos agua en el tiempo establecido.



•El *short* para caballero The North Face NF00CB-F9GAN alcanzó una evaporación de 96%, la más baja de la prueba.

El pantalón para dama tipo Capri de Kappa **encogió a lo ancho 4.6%**, 1.6 puntos por encima de lo permitido por la norma. Las demás prendas cumplieron.

•El *Tank Top* para mujer de Motion PRO, modelo 139, presentó la menor resistencia, por lo que calificó como regular.



•Después de **52 lavadas,** sólo se notó una leve degradación en escudos y/o marcas de algunas prendas, que por lo regular se aplican por transferencia, vulcanizado o estampado serigráfico sobre la tela.

•La luz del sol es la que más decolora estas prendas. Aunque la mayoría calificó de bueno a excelente, la playera para mujer Motion PRO 138, el pantalón para mujer Adidas AJ6350 y el Tank-Top para mujer Motion PRO 139 sufrieron la mayor afectación en su coloración.

En nuestra red

Descarga el análisis detallado de éstos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet.

http://rdel.co/estudios2016 →

Si requieres más información sobre este Estudio de Calidad, escribe o llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco:
·laboratorio@profeco.gob.mx
·http://gob.mx/profeco
·0155 5544 2060

CERVEZA

En festejos 🎉, a la hora del partido ⚽ o a la sombra del calor 😎 del verano, la cerveza 🍻 es un acompañante ideal. Se trata de una bebida alcohólica de sabor amargo, elaborada con granos de cebada u otros cereales como el maíz, trigo, arroz, que se fermenta en agua con levadura y se aromatiza a menudo con lúpulo.

Para elaborar la cerveza se suele dejar en remojo el cereal con agua para que empiece a germinar y después se pone a secar (a este proceso se le llama "malteado"). Después, se separan los restos y queda sólo el líquido con un sabor dulce debido a los azúcares que se han liberado. El siguiente paso es la fermentación, que ocurre al añadir levaduras, que reaccionan con el aire y los azúcares para crear el alcohol.

Según la norma **NMX-V-046-NORMEX-2009. Bebidas alcohólicas - Denominación, clasificación, definiciones y terminología**, el contenido de alcohol de una cerveza no debe ser mayor a 6% en volumen. Esta norma constituye una referencia para determinar la calidad de los productos y, particularmente, para la protección y orientación de la población consumidora.

Además, las cervezas deben cumplir con los requisitos que establece la **Norma Oficial Mexicana NOM-142-SSA1/SCFI-2014. Bebidas alcohólicas. Especificaciones Sanitarias. Etiquetado Sanitario y Comercial**, que establece que una bebida fermentada no puede contener metanol en cantidad superior a 300 mg referidos a 100 ml de alcohol anhidro. El metanol es una sustancia tóxica y dañina para la salud, aunque en este tipo de bebidas es mínimo.

El estudio

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó

50 marcas de cervezas:

· 23 nacionales

· 27 importadas

A cada uno de los productos les fue determinado:

- aporte calórico
- contenido alcohólico
- contenido neto

Se verificó que el contenido de metanol no rebasara la especificación sanitaria, que sus etiquetas incluyeran la información al consumidor que le requiere la normatividad, y que ésta fuera veraz.

Con fines comparativos, más no de evaluación, se determinó el costo por cada 100 ml de producto.

Recomendaciones

- Antes de adquirir una cerveza revisa el contenido alcohólico que viene impreso en la etiqueta, así tendrás idea de la cantidad de alcohol que consumirás. Recuerda que el abuso es nocivo para tu salud.

- En comparación con otras bebidas alcohólicas, la cerveza tiene un menor aporte calórico. Pero, ¡cuidado!: poco a poco las calorías se van acumulando en tu cuerpo.

- De acuerdo con lo que establece la norma sanitaria, el consumo preferente de las bebidas con contenido alcohólico medio (6.1 a 20% en vol.) y alto (20.1 a 55% en vol.) debe ser de 12 meses o menos. El tiempo y las malas condiciones de almacenamiento (con luz y calor) pueden provocar que sus características en olor y sabor se pierdan.

Ficha técnica

Periodo del estudio: 26 de mayo a 15 de julio de 2016
Periodo de adquisición de los productos: 29 a 30 de mayo de 2016
Marcas analizadas: 50
Pruebas realizadas: 3,896

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.
NOM-142-SSA1/SCFI-2014. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.
NMX-V-046-NORMEX-2009. Bebidas Alcohólicas – Denominación, Clasificación, Definiciones y Terminología.

Cerveza

32 | 3.56% | 325 ml | México

Cerveza Clara
BARRILITO

34 | 4.45% | 355 ml | México

Cerveza
DOS EQUIS XX Lager Especial

34 | 4.11% | 330 ml | Irlanda

Cerveza Oscura
GUINNESS DRAUGHT

34 | 4.18% | 473 ml | México

Cerveza
INDIO PILSNER PLATA

35 | 4.05% | 1,2 L | México

Cerveza
INDIO

35 | 3.91% | 325 ml | México

Cerveza
Tipo Viena
Victoria

37 | 4.94% | 330 ml | Tailandia

Cerveza
SINGHA

38 | 4.64% | 355 ml | México

Cerveza
Lager TECATE

39 | 4.46% | 355 ml | México

Cerveza
CARTA BLANCA

39 | 4.89% | 330 ml | China

Cerveza de Malta
Lucky Buddha

39 | 4.47% | 473 ml | México

Cerveza Clara
Modelo Especial

39 | 4.28% | 325 ml | México

Cerveza Negra
LEON

39 | 4.91% | 650 ml | Canadá

Cerveza
SAPPORO

40 | 4.93% | 355 ml | México

Cerveza
DOS EQUIS XX Ambar

42 | 5.00% | 330 ml | Austria

Cerveza de Malta
SCHLOSS Eggenberg Hopfen König

42 | 5.12% | 330 ml | Austria

Cerveza de Malta
SCHLOSS Eggenberg Silver

43 | 4.68% | 330 ml | México

Cerveza PALE ALE
DIA DE LOS MUERTOS

43 | 4.95% | 330 ml | Austria

Cerveza de Malta
SCHLOSS Eggenberg NESSIE

46 | 5.85% | 500 ml | Reino Unido

Cerveza de Malta
BAD KING JOHN

46 | 5.50% | 330 ml | España

Cerveza Clara
CINCO ESTRELLAS Mahou

47 | 4.06% | 500 ml | Reino Unido

Cerveza de Malta
Ginger Beard Marston`s

Simbología
Aporte calórico (kcal/100 ml)
Alc. Vol. a 20 °C
Presentación
Procedencia

$3.17
38
4.95%
946 ml
EUA

Cerveza Clara
Budweiser KING OF BEERS

$4.65
38
4.55%
355 ml
EUA

Cervez Clara
Miller GENUINE DRAFT

$3.07
38
4.55%
946 ml
EUA

Cerveza Clara
Miller HIGH LIFE

$4.79
38
4.45%
710 ml
EUA

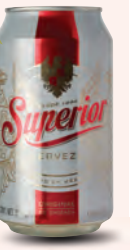
Cerveza Clara
Old Milwaukee

$3.85
38
4.20%
325 ml
México

Cerveza Clara
PACIFICO

$11.21
38
4.63%
330 ml
Suecia

Cerveza
PISTONHEAD Kustom Lager



$2.44
38
4.57%
355 ml
México

Cerveza
Superior

$5.40
40
4.85%
250 ml
México

Cerveza Premium
Heineken Lager

$10.80
40
5.16%
500 ml
Alemania

Cerveza Clara de Malta
Hofbräu Original

$6.40
40
4.82%
500 ml
Alemania

Cerveza Clara
Mönchshof Original

$4.37
41
4.53%
210 ml
México

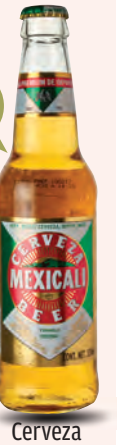
Cerveza Clara
Coronita Extra

$11.80
41
4.64%
500 ml
Reino Unido

Cerveza de Malta
FULLER'S LONDON PRIDE

$15
42
5.13%
500 ml
Reino Unido

Cerveza de Malta
BOMBARDIER CHARLES WELLS



$7.12
42
4.92%
330 ml
México

Cerveza
MEXICALI

$4.06
47
5.27%
355 ml
México

Cerveza Oscura
Modelo Negra

$10.40
57
7.33%
500 ml
Rusia

Cerveza
BALTIKA #6 Porter

$16.64
58
7.84%
330 ml
Bélgica

Cerveza
Maredsous

$11.83
58
6.90%
355 ml
EUA

Cerveza Ambar
Matilda

$10.42
58
6.16%
355 ml
México

Cerveza Ale Oscura
OSADÍA

$20
59
8.26%
330 ml
Bélgica

Cerveza de Malta
DELIRIUM nocturnum HUYGHE

$15.45
77
8.28%
330 ml
Bélgica

Cerveza
GOUDEN CAROLUS classic

Simbología
Aporte calórico (kcal/100 ml)
Alc. Vol. a 20 °C
Presentación
Procedencia

Cerveza con bajo contenido energético

$4.23
16
2.71%
355 ml
EUA

Cerveza Clara
Miller 64 Bajo en calorías

$4.23
24
4.00%
355 ml
EUA

Cerveza Clara
Bajo contenido energético
Michelob ULTRA

$3.07
25
4.12%
946 ml
EUA

Cerveza Clara
Miller Lite Bajo contenido energético

$3.8
26
4.07%
355 ml
México

Cerveza Clara
Coors LIGHT Bajo contenido energético

$3.38
26
4.03%
355 ml
México

Cerveza Clara
Corona Light Bajo contenido enérgetico

$2.16
26
3.05%
355 ml
México

Cerveza de barril
KLOSTER LIGHT Baja en calorías

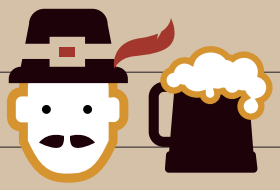
$1.97
28
3.20%
355 ml
México

Cerveza Clara
TROPICAL LIGHT Bajo contenido enérgetico

$3.66
29
3.91%
355 ml
México

Cerveza
TECATE LIGHT Bajo contenido energético

Lo que encontramos



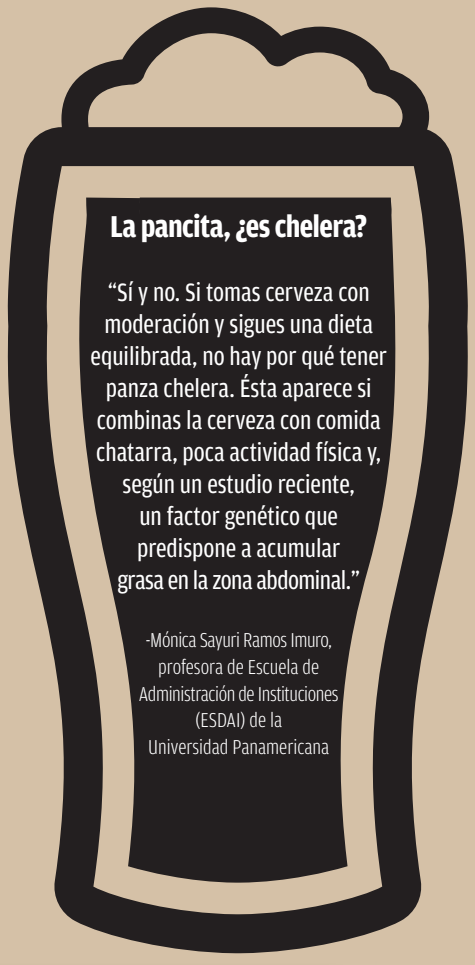
Ninguno de los productos analizados presentó más metanol de lo permitido por la norma. Sobre el cumplimiento de los requisitos de etiquetado y veracidad de la información debes saber:

- **Que ningún producto analizado presentó fallas en el contenido neto declarado**

- **Que ningún producto analizado presentó fallas en el contenido alcohólico**

- **En lo que se refiere a los requisitos de etiquetado, la Cerveza MEXICALI confunde, ya que declara ser "Cerveza Premium de importación", pero también ser "Hecha en México"**

La mayoría de los productos analizados tiene contenido alcohólico por debajo de 6%. Sólo cinco marcas importadas están por arriba (algunas con 8.5%). Esto es de esperarse ya que en otros países esta bebida puede tener más alcohol que en México.



La pancita, ¿es chelera?

"Sí y no. Si tomas cerveza con moderación y sigues una dieta equilibrada, no hay por qué tener panza chelera. Ésta aparece si combinas la cerveza con comida chatarra, poca actividad física y, según un estudio reciente, un factor genético que predispone a acumular grasa en la zona abdominal."

-Mónica Sayuri Ramos Imuro, profesora de Escuela de Administración de Instituciones (ESDAI) de la Universidad Panamericana

El aporte calórico en los productos analizados va de 16 a 77 Kcal/100ml

Las ocho marcas que se denominan *light*, bajas en calorías o de bajo contenido energético, están por debajo de las 30 Kcal/100 ml. Su contenido de alcohol no rebasa el 4.2%.

En nuestra red

Descarga el análisis detallado de éstos y más productos en el sitio de los Estudios de Calidad Profeco en internet.

http://rdel.co/estudios2016 →

Si requieres más información sobre este Estudio de Calidad, escribe o llama al Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor de Profeco:
·laboratorio@profeco.gob.mx
·http://gob.mx/profeco
·0155 5544 2060

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos 208,
colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc,
Ciudad de México Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, cp.
20000, Aguascalientes, Aguascalientes
Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca
a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del
Río, cp. 22320, Tijuana, Baja California
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Av. Pioneros #1005 Palacio Federal col.
Centro Cívico, cp. 21000
Mexicali, Baja California
Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n esq. Francisco I. Madero,
col. Pueblo Nuevo, cp. 23060,
La Paz, Baja California Sur
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n,
Palacio Federal, primer piso, col. Centro,
cp. 24000, Campeche, Campeche
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo,
Nivel Sección A, col. Paso Limón, cp.
29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
8va. Av. Sur # 46 entre 2ª y 4ª poniente,
col. Centro, cp. 30700, Tapachula de
Córdova y Ordoñez, Chiapas
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22 col. Pacífico,
cp.31030, Chihuahua, Chihuahua
Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro
Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A
col. Margaritas, cp. 32315
Cd Juárez, Chihuahua
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col.
La Salle, cp. 25240, Saltillo, Coahuila de
Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Av. Matamoros #1285, poniente entre
Valdez Carrillo y Cepeda col. Centro, cp.
27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza
Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Manuel Álvarez #44 col. Centro,
cp. 28000, Colima, Col.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54 esq. Carrillo Puerto
col. Centro, cp. 28200 Manzanillo, Col.
Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
Delegación Centro (Azcapotzalco, Benito Juárez, Cuauhtémoc, Gustavo a Madero)
Dr. Carmona y Valle #11- 4º y 5º piso, col.
Doctores, cp. 06720, CDMX
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

Delegación Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza) Azafrán # 18 - 1er.
piso, col. Granjas México del. Iztacalco,
cp. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900,
2636 0302

Delegación Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo) Toltecas #23 esq. Calle 10, col.
San Pedro de los Pinos, cp. 01180, CDMX
Tel. (01 55) 5273 9745

Delegación Sur (Coyoacán, Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Xochimilco) Periférico
#5323, col. Isidro Favela, del. Tlalpan, cp.
14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435,
5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Zona Centro, cp.
34000, Victoria de Durango, Durango. Tel.
(01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Delegación Naucalpan: Av. 3 #47, entre
Av. de las Torres y Blvd. Toluca, col.
Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, cp.
53370, Naucalpan de Juárez, Estado de
México. Tel. (01 55) 5576 6375

Delegación Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, cp. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

Delegación Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, cp. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México
Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

Delegación Toluca: Santos Degollado #103 col. Centro, cp. 50000 ,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Av. Hank González #50, MZA. 44 Pasillo 29, col. Valle de Anáhuac, cp. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, cp. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Francisco Hernández #678 esq. Victorino de la Fuente, col. Moderna, cp. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, cp. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, cp. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, cp. 42060 ,Pachuca de Soto, Hidalgo
Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Morelos #1830, col. Americana, cp. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3616 7667, 3616 1239

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, cp. 58280,
Morelia, Michoacán de Ocampo
Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
Av. Morelos #277, col. Centro, cp. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Av. México Sur # 142, col. Centro, cp. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, cp. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., col. Reforma, cp. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 513 1399, 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
19 Sur # 506 Desp. 103, col. La Paz, cp. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana #82 col. Prados del Mirador, cp. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11 supermanzana 22, col. Centro, cp. 77500, Cancún, Quintana Roo
Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Av. Juárez X 45 Sur local 8, Int. Plaza Papagayos, col. Centro, cp. 77710, Playa del Carmen, Quintana Roo
Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215 y 225, col. Del Valle, cp. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Blvd. Rotarismo #1851- 1 y 2, esq. Enrique Félix Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, cp. 80020, Culiacán, Sinaloa
Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Oaxaca #150 poniente esq. Escobedo Edificio San Enrique,
col. Centro, cp. 83000, Hermosillo, Sonora
Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua # 169 Sur entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, cp. 85000,
Ciudad Obregón, Sonora
Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Carmen Cadena Buendía #133,
col. Nueva Villahermosa, cp. 86070,
Villahermosa, Tabasco
Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo,
col. Centro, cp. 87000, Ciudad Victoria,
Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos esq. República de Argentina,
col. Anzalduas, cp. 88630,
Reynosa, Tamaulipas
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004 - 1er. piso, local 1,
col. Sierra Morena, cp. 89210,
Tampico, Tamaulipas
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl,
cp. 90070, Tlaxcala. Tlaxcala
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880 esq. Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno,
cp. 91918, Veracruz, Veracruz
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2 col. Centro, cp. 91000,
Xalapa Enríquez, Veracruz
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Calle 49 #479-A entre calles 54 y 56,
col. Centro, cp. 97000,
Mérida, Yucatán
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Telégrafos #14 col. Lomas del Consuelo,
cp. 98614,
Guadalupe Zacatecas, Zacatecas.
Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

VELA
ANTIMOSQUITOS

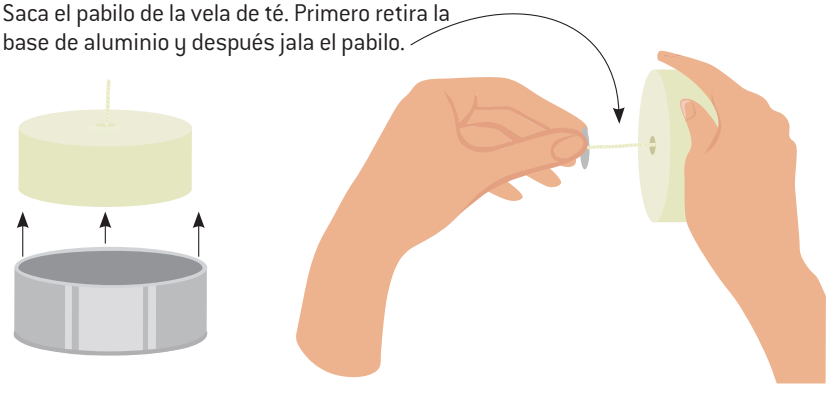
Evita picaduras con esta vela de citronela, que gracias al olor que desprende mantendrá a estos bichos lejos de ti.

Materiales
- 1 limón
- Vela de té
- Esencia de citronela (la puedes conseguir en las tiendas naturistas o de esencias)

Herramientas
- Tabla de corte
- Cuchillo
- Cuchara
- 1 olla de aluminio
- 1 taza de cerámica

PROCEDIMIENTO

1 Corta el limón a lo largo para que, con ayuda de una cuchara, puedas retirar el interior. Rasca bien para que salga todo.



2 Saca el pabilo de la vela de té. Primero retira la base de aluminio y después jala el pabilo.

3 Pon la cera en baño maría: en una olla con 300 ml de agua coloca la taza con la cera. Calienta hasta que la cera se derrita. Entonces, agrega 10 o 15 gotas de la esencia de citronela y revuelve.

Esta tecnología es cortesía de haceDores.com

¿QUIERES SABER MÁS?

Dale PLAY

http://rdel.co/nomosquitos →

4 Inserta el pabilo en medio del limón y vierte la cera.

5 Ahora sí: ¡ya está lista para que la enciendas, decores, ambientes y espantes mosquitos! Puedes usarlas en el exterior, ya sea jardín, terraza o balcón.

Pueblo de alebrijes

San Martín Tilcajete le abre sus puertas a los visitantes para que conozcan el lugar donde nacieron y se hacen estas famosas artesanías oaxaqueñas.

Por Alberto Rojas Eguiluz

Si hay algo que se puede ver prácticamente en cada esquina de Oaxaca son sus famosos alebrijes, esas fascinantes figuras de madera tallada y pintadas a mano que le han dado la vuelta al mundo, y justo a 23 kilómetros de su capital está el pueblo donde nacieron: San Martín Tilcajete.

No se trata de un sitio grande. Su población apenas pasa los 2,000 habitantes. Es una pequeña comunidad dedicada, en buena parte, a concebir y crear estos famosos monstruos. Turistas de todo el mundo viajan hasta aquí para conocer los talleres donde se elaboran estas peculiares artesanías.

El pueblo es pintoresco ya que muchas de las casas son usadas como talleres y puntos de venta. Ahí se pueden encontrar en las banquetas alebrijes gigantes con las formas más creativas, pintados con colores llamativos. Pasear por esta zona es un verdadero espectáculo.

Uno de los más grandes es el Taller Jacobo & María Ángeles, que pertenece a una pareja que se dedica a la elaboración e importación de sus piezas a Alemania, Australia, Brasil, Colombia, Chile, España, Estados Unidos, India, Italia, Japón y Rusia. "Al principio sólo éramos mi esposa y yo. Con el paso del tiempo fuimos teniendo más demanda, y entonces optamos por ampliar el taller, y a comenzar a trabajar con nuestros familiares. En 1997 le abrimos las puertas a personas de distintos pueblos", dice el señor Jacobo. "Mi esposa y yo formamos un estilo propio y con el tiempo fuimos mejorando y proponiendo una corriente artística. Tratamos que cada una de nuestras piezas sea una embajada de Tilcajete, Oaxaca y México".

El taller Jacobo & María Ángeles tiene 22 años operando y con su trabajo ha ayudado a las personas de San Martín Tilcajete y de otras regiones que han venido a trabajar con ellos.

"Generamos empleo a personas de distintas edades. La mayoría de ellos son jóvenes que confían en poder vivir de este trabajo", explica don Jacobo. "Las nuevas generaciones han evitado las migraciones gracias a que los nuevos talleres han dado oportunidades a las personas que laboran en ellos. Nuestros trabajadores han expandido su panorama y algunos de ellos han viajado a otros países por su trabajo, sin necesidad de migrar".

San Martín Tilcajete es un pueblo que se ha dedicado a los alebrijes y, de alguna forma, los alebrijes se han dedicado a él, pues además de ser la principal fuente de empleo es el mayor atractivo turístico de un sitio que se tiene que conocer para apreciar su colorido y sabor.

Además

- Visita la parroquia de San Martín: la panorámica que ofrece es espectacular
- El 11 de noviembre es la fiesta grande del pueblo; dura ocho días
- Si quieres conocer otras expresiones artísticas típicas de Oaxaca visita su Museo Estatal de Artes Populares

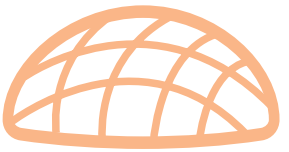
¿QUIERES SABER MÁS?

Dale PLAY

http://rdel.co/alebrijes →

COMIDA MEXICANA EN NÚMEROS

34 kilos



es el consumo anual de pan per cápita. El bolillo y la concha son los panes más populares.

http://yucatan.com.mx/gastronomia/gourmet/pan-artesanal-deleita-paladar-los-mexicanos

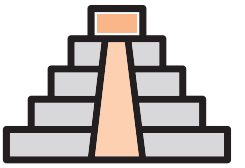
300 millones de tortillas

se consumen al día en México

1,500 platillos y bebidas típicas

se pueden degustar en las 18 rutas gastronómicas que existen en nuestro país

http://rutasgastronomicas.sectur.gob.mx/descargas/guia_rapida.pdf



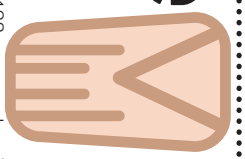
Más de 400 platillos

conforman la cocina yucateca, entre los que destacan: sopa de lima, panuchos y papadzules.

http://yucatan.com.mx/merida/discurso-de-la-dip-yolanda-valencia-en-el-congreso

370 tipos de tamales

se han registrado a la fecha en la gastronomía mexicana



http://www.cultura.gob.mx/noticias/museos-galerias-y-arquitectura/38180-preparan-la-xxi-ii-feria-del-tamal-en-el-museo-nacional-de-culturas-populares.html

30 a 50 ingredientes

se requieren para preparar chiles en nogada

1.7 millones de empleos directos se generan en México por el consumo de alimentos

https://www.gob.mx/sectur/prensa/gastronomia-pilar-del-patrimonio-cultural-y-la-economia-mexicana-sectur?idiom=es

2010

fue el año en el que la cocina mexicana fue reconocida por la UNESCO como Patrimonio Cultural Inmaterial

120 es el número de variedades de moles que existen en Oaxaca

http://www.oaxaca.gob.mx/festival-de-los-moles-sinonimo-de-la-diversidad-gastronomica-de-oaxaca/

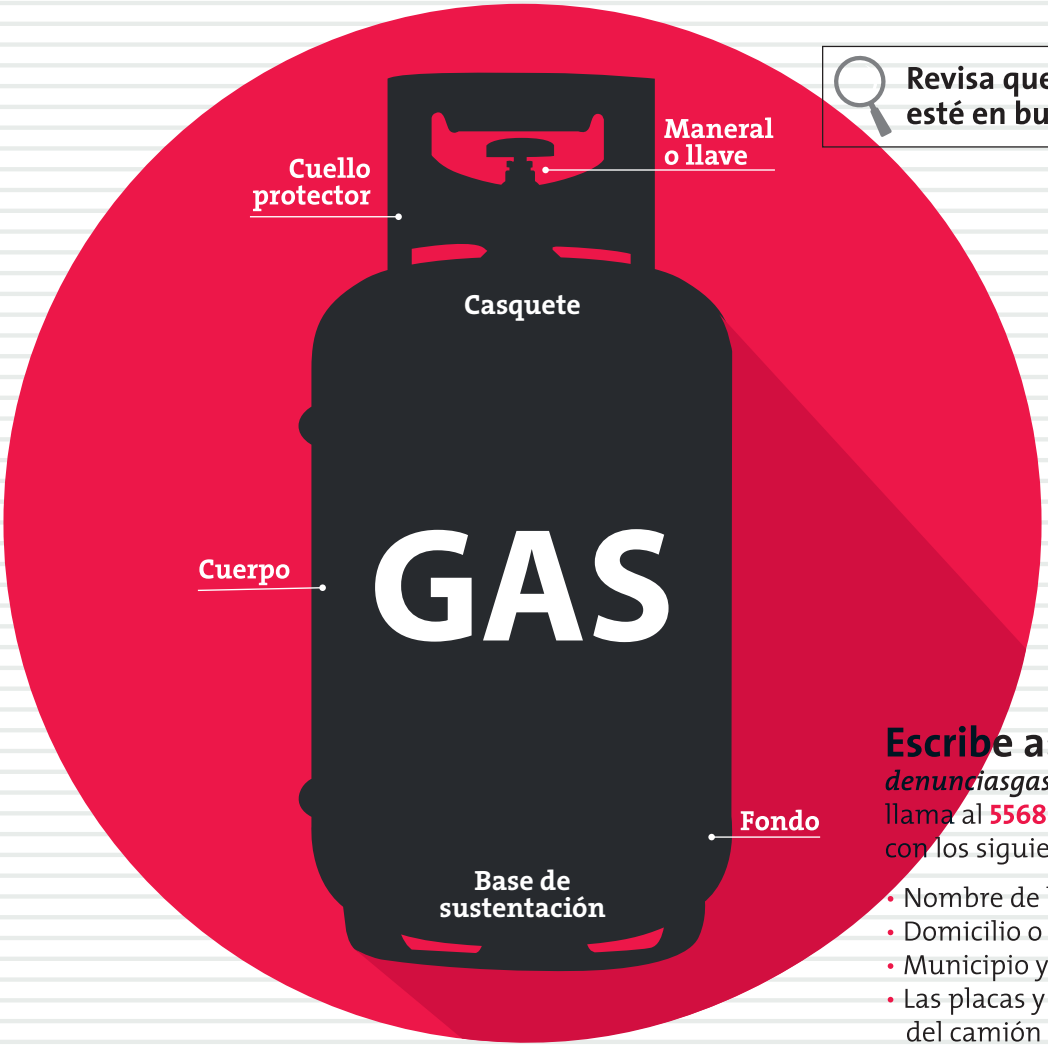
93 calorías

aproximadamente contiene

1 taco al pastor

AL COMPRAR TU TANQUE DE GAS

¿Te cobraron de más? ¿No te entregaron la cantidad de gas por la que pagaste?
¿El tanque que te dieron está en malas condiciones?
¿Faltan los sellos de seguridad? **¿No te dieron nota de venta o factura?**



Revisa que tu tanque esté en buenas condiciones

Escribe a:

denunciasgaslp@profeco.gob.mx o llama al **5568 8722 - 01800 468 8722** con los siguientes datos a la mano:

- Nombre de la empresa distribuidora
- Domicilio o localización
- Municipio y entidad federativa
- Las placas y número económico del camión repartidor, si es el caso

NO TE QUEDES CALLADO

DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES DE GAS ANTE PROFECO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

Revista del Consumidor

Suscríbete por $280

Recibe hasta la puerta de tu casa
12 números por el precio de 10
Llama al **5516 6612** o **5212 0468** desde el Valle de México
o al **01 800 468 8722** desde el resto del país

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No.17

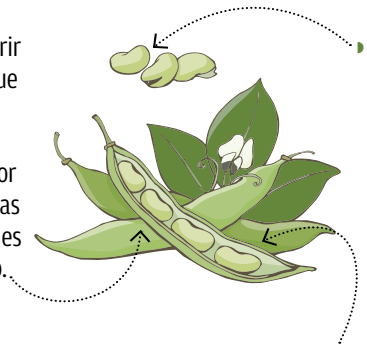
Estas legumbres tienen los componentes suficientes para mantener su posición como guarnición o como plato principal. Las puedes comer tiernas, aprovechando su valor nutritivo y disfrutando de su peculiar sabor.

HABAS

(*Vicia faba*)
Las habas son las semillas del fruto de una planta de clima cálido. Son originarias de Medio Oriente pero su cultivo se ha extendido a muchos países. Los principales productores en la actualidad son Argelia, China, Chipre, Marruecos y España. Son una excelente fuente de proteína vegetal, pero sácales mayor provecho combinándolas con cereales como trigo, arroz, avena, maíz, quinoa o cebada, de esta manera aumenta su valor nutricional porque obtienes proteínas de mejor calidad.

COMPRA

- Si las vas a adquirir **frescas** revisa que las vainas sean crujientes y presenten un color verde brillante. Las manchas marrones indican deterioro.



- **Recién recolectadas** tienen un sabor dulce, ligeramente amargo y pueden consumirse crudas, quitando o no la piel que recubre la semilla.
- Si son **muy tiernas** se pueden cocinar sin necesidad de quitarle las vainas, basta con eliminar las puntas y cortarlas en trocitos.

CONSERVACIÓN

Tiernas: guárdalas en un lugar fresco, seco y lejos de la luz durante tres o cuatro días. Si las metes en el refrigerador, pueden durar una semana.
Secas: se pueden conservar en un recipiente cerrado y en un lugar fresco y seco.

Fuentes:
https://sedagrotecnologia.wordpress.com/tag/variedades-de-haba/
http://www.pulevasalud.com/ps/subcategoria.jsp?ID_CATEGORIA=102665

¿QUIERES SABER MÁS?

Sobre cómo congelar habas

Dale PLAY

https://www.youtube.com/watch?v=4ClJWaIlm5E

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

@profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

209 CHILES EN NOGADA (6 raciones)

Aporte nutrimental por ración:

- Kcal. **561**
- Proteínas **20** g
- Grasa **27** g
- Colesterol **53** mg
- Fibra dietética **4** g

INGREDIENTES

PARA LA NOGADA:
- 100 g de nuez cáscara de papel (sin cáscara ni piel)
- 30 g de queso fresco de cabra
- 3 cucharadas de media crema (30 g)
- 2 rebanadas de pan de caja sin orilla, remojadas en leche (40 g)
- ½ vasito tequilero (caballito) de jerez semi seco (40 ml)
- 1 pizca de canela en polvo
- Azúcar (5 g) o al gusto
- Sal al gusto
- ¼ de taza de leche evaporada descremada (60 ml)

PARA EL RELLENO:
- ½ cebolla finamente picada (100 g)
- 2 dientes de ajo finamente picados (4 g)
- 200 g de carne de cerdo molida
- 200 g de carne de res molida
- ½ kg de jitomates (asados, pelados, sin semillas y molidos)
- 2 manzanas medianas en cubitos pequeños (300 g)
- 1 durazno amarillo cortado en cubitos pequeños (150 g)
- 25 g de almendra pelada y picada (puede sustituirse por piñones)
- ½ taza de pasitas (50 g)
- ½ barrita de acitrón (biznaga) finamente picado (30 g)
- 1 pizca de canela molida
- 1 pizca de clavo molido
- ½ vaso de moscatel (puede sustituirse con jerez dulce, 120 ml)
- 6 chiles poblanos asados, desvenados y sin semillas* (580 g)
- Sal y pimienta al gusto

PARA EL ADORNO
- 1 granada (sólo las semillas), (350 g)
- 6 ramas de perejil fresco finamente picado (30 g)
- Perejil chino (para adornar) al gusto

PREPARACIÓN

Para la nogada:

1. En la licuadora, vierte las nueces, el queso, la media crema, el pan remojado en la leche, el jerez, una pizca de canela y muele todo. Verifica la sazón y añade azúcar al gusto y una pizca de sal.

2. Si deseas que la nogada no quede muy espesa, puedes agregar la leche evaporada hasta que quede con la consistencia deseada, o si así lo prefieres, no agregues el pan remojado.

Nota: Para que la salsa sepa más rica, refrigérala antes de servirla.

Para los chiles:

1. Acitrona en el aceite caliente la cebolla y el ajo. Agrega la carne y deja cocinar unos cinco minutos, la carne estará lista cuando suelte su jugo, que es cuando ya cambió de color.

2. Agrega el jitomate y deja a fuego bajo durante unos 15 minutos moviendo ocasionalmente.

3. Añade la manzana, durazno, almendras, pasitas, el acitrón y las especias. Vierte el moscatel o jerez; sazona con sal y pimienta. Deja cocinar a fuego medio otros cinco minutos.

4. Retira el picadillo del fuego y deja enfriar.

5. Una vez que está frío el picadillo, rellena los chiles y acomódalos en un platón. Báñalos con la salsa nogada y adórnalos de forma tricolor: esparce en un lado las semillas de la granada, al medio vierte la salsa nogada y en el otro lado, espolvorea un poco del perejil picado (simulan los colores patrios). Termina de decorar el platillo con unas ramitas de perejil chino.

* Para que piquen menos, se recomienda desvenarlos y despepitarlos antes de asarlos.

210 | CALDO ESTILO BIRRIA CON HABAS Y NOPALES (6 raciones)

INGREDIENTES

- 1 taza de habas secas (140 g)
- 3 chiles anchos (30 g) desvenados y remojados en agua caliente
- 3 chiles guajillo (20 g) desvenados y remojados en agua caliente
- 4 chiles cascabel (10 g) desvenados y remojados en agua caliente
- 3 chiles morita (6 g) desvenados y remojados en agua caliente
- 3 jitomates asados (360 g)
- 1 cebolla chica (150 g) la mitad asada y la otra mitad finamente picada
- 4 dientes de ajo (8 g) asados
- 2 pimientas gordas
- 2 clavos de olor
- 1 cucharadita de orégano
- 1 rajita de canela
- 1 trocito de jengibre
- 1 ramita de tomillo
- 1 hojita de laurel
- ½ taza de vinagre de piña o manzana
- 700 g de carnero o carne de res, cortada en trozos
- Un hueso para darle sabor al caldo (opcional)
- 6 nopales partidos en cuadritos (500 g)
- 2 cucharadas de aceite (20 ml)
- 540 g de tortillas
- 6 ramas de cilantro finamente picado (30 g)
- Unas gotas de limón
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Cuece las habas hasta que estén blandas y resérvalas junto con su caldo.
2. Aparte, licua los chiles con el agua de remojo junto con los jitomates, la cebolla asada, los ajos, las especias restantes, el vinagre y un poquito de sal hasta que quede una salsa tersa. Cuélala.
3. Coloca la carne en un bol y vierte sobre ella la salsa. Deja macerar durante 1 hora en el refrigerador.
4. Pasado este tiempo, cuece la carne con el hueso en agua suficiente, en una olla exprés o en cualquier otra hasta que esté muy suave.
5. Mientras la carne se cuece, fríe los nopales en dos cucharadas de aceite con un poco de sal, hasta que se consuma todo el líquido que suelten.
6. Por último, cuando la carne esté bien cocida, retira el hueso e incorpora las habas con su caldo y los nopales. Verifica la sazón y que quede suficientemente caldoso. Deja hervir durante 10 minutos más para que los sabores se integren.
7. Sirve bien caliente, adornando con la cebolla y cilantro picados y unas gotas de limón
8. Acompaña con tortillas calientes.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	**631**
Proteínas	**32** *g*
Grasa	**28** *g*
Colesterol	**76** *mg*
Fibra dietética	**8** *g*

Nutrióloga: María Rosa Ochoa
Estilista de alimentos: Brenda García
Fotografía: Enrique Arechavala

EL MEJOR ANFITRIÓN

Tips del chef

Recibir numerosos invitados puede parecer una tarea titánica. Pero si te organizas bien, el trabajo será poco comparado con la recompensa de disfrutar el tiempo con tus amigos y seres queridos. Sigue estos tips y todos estarán más que satisfechos

- **Planea** un menú que se ajuste a tu presupuesto. De esta manera ofrecerás lo suficiente para que tus invitados estén a gusto

- **Haz una lista** de ingredientes, considera las porciones por invitado. Repásala para evitar las compras de último momento

- **Cocina recetas que ya conozcas**, aquellas que ya te han quedado bien antes. Es preferible ofrecer una buena comida casera con ingredientes de calidad, que un plato complicado y mal elaborado. Pero si te aventuras con algo nuevo, ensaya aunque sea una vez

- **Adelanta lo que puedas** un día antes como las salsas, lo que va picado (quesos rallados o verduras) y postres

- **Monta una línea de trabajo** a la hora de servir. Para esto coloca un tablón o mesa larga y forma los platos. Sirve en hileras, de preferencia con ayuda de más personas (una se encarga de servir, otra de poner guarniciones, otra de mandar a mesa), y en un momento todos estarán comiendo

- **Prepara la vajilla** que vas a necesitar, como cubiertos, manteles y cristalería, o si es informal, opta por desechables biodegradables

Chef Tere Rosas
facebook.com/tere.rosas

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital